www.dontsova.ru

Дарья Донцова

Кулинарная книга лентяйки

Юбилейное издание с новыми рецептами

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Дорогие мои читатели! В последние годы о готовке блюд писали все: знаменитые повара, звезды театра и кино, увлеченные домашние хозяйки. И рецепты у всех затейливые: авокадо с пармезаном, яйцами голубой черепахи под соусом из морского сверчка! Но потом выяснилось, что котлеты из бурундука с каперсами каждый день не поешь. Дорого, долго готовить, и бурундука до слез жаль. А пирожки по рецепту моей бабушки всегда актуальны, их легко сделать накануне зарплаты. А как хороша гречневая каша с луком и грибами! Недорого, вкусно, сытно и гостей обрадовать можно. Приятного аппетита!

- Дарья Аркадьевна Донцова
  - ○
  - ○ Вступление
  - ○ Готовят дети
    - ■
    - ■ Лимонный десерт
    - ■ Каша в банке
    - ■ Шоколадная колбаса
    - ■ Фруктовый шашлык
    - ■ Мухоморы
    - ■ Омлет в чашке
    - ■ Сыр в панировке
    - ■ Сырные кексы
  - ○ «Монастырская кухня»
    - ■
    - ■ Кастрюлька из тыквы
    - ■ Салат из тыквы
    - ■ Рыбный суп со сливками
    - ■ Грибной жюльен в кабачках
    - ■ Печенье на томатном соке
    - ■ Салат из любой рыбы холодного копчения с корнем сельдерея
    - ■ Праздничные конфеты
    - ■ Творожный десерт
  - ○ Супы
    - ■
    - ■ Бульон
    - ■ Борщ
    - ■ Гороховый суп с ветчиной
    - ■ Сборная мясная солянка

- Суп из щавеля
- Уха
- Рассольник из консервов
- Суп-холодец
- Ботвинья
- Молочный суп с вермишелью
- Суп молочный с яблоками
- Суп из вишни с рисом
- Суп-пюре из абрикосов или персиков

○ Блюда из мяса и дичи

-
- Котлеты
- Гуляш
- Мясо в горшочке
- Свинина с овощами
- Язык
- Курица жареная
- Курица в вине
- Индейка в фольге
- Гусь или утка с яблоками
- Кролик в сметане

○ Овощи фаршированные

-
- Фаршированный перец
- Голубцы

○ Плов

○ Блюда из рыбы

-
- Судак по-польски
- Белая рыба с яйцом
- Рыба в кляре

○ Соусы

-
- Соус томатный
- Белый соус
- Майонез
- Бешамель

○ Салаты

-
- Греческий
- Салат из тунца
- Салат из тунца по-итальянски
- Салат по-деревенски
- Салат по-швейцарски

- Салат из банана
- Салат из селедки
- Салат из дичи
- Салат из сыра
- Салат из мяса
- Салат из помидоров и творога

- Каши
  -
  - Гречневая каша с грибами и луком
  - Пшенная каша рассыпчатая
  - Пшенная каша сливная
  - Пшенная каша вязкая
  - Каша из ячневой или дробленой овсяной крупы
  - Саговая каша с маслом
  - Рисовая каша с томатом и сыром
  - Рисовая каша с тыквой
  - Манная каша с морковью
  - Каша из овсяных хлопьев («Геркулес»)
  - Перловая каша
- Запеканки, суфле и биточки
  -
  - Запеканка картофельная с мясом
  - Запеканка из сельди и крутых яиц
  - Рисовая запеканка
  - Запеканка из капусты (цветной или брокколи) с сыром
  - Овощная запеканка с брынзой
  - Запеканка из фарша птицы с зеленым горошком
  - Запеканка из мясного фарша с помидорами
  - Крупяные запеканки и биточки
  - Запеканка манная с фруктами
  - Запеканка пшенная с изюмом
  - Крупеник из гречневой крупы
  - Пудинг рисовый
- Блюда из яиц
  - Омлет
  - Яичница
- Блюда из творога
  -
  - Домашний творог для детского питания
  - Творожники лимонные
  - Творожники отварные
  - Сырники
  - Сырники сладкие тушеные

- Творожная масса с цукатами
- Творожная масса с орехами или сладким миндалем
- Творожная масса с изюмом

- Тесто и изделия из него
  -
  - Пироги, торты, пирожные, кексы
    - Пирог с клюквой
    - Пирог с яблоками
    - Пирог со сливами
    - Торт из печенья
    - Берлинское печенье
    - Пирог с сыром
    - Рулет
    - Творожник
    - Эклеры
    - Тарталетки
    - Картошка
    - Сырные палочки
    - Кекс
    - Кекс-пряник
    - Кекс апельсиновый
    - Рогалики
    - Рулет с яблоками
    - Пирожное «грибы»
    - Торт с ягодами
    - Рассыпчатое печенье
    - Торт с абрикосовой начинкой
    - Домашний торт
    - Пирог из хлеба и яблок
    - «Каштаны»
    - Хворост
    - Коврижка медовая
    - Коржики из кукурузных хлопьев
    - Пончики
  - Как замесить тесто
  - Начинки для пирогов
    - Начинка из мяса
    - Начинка из яблок со свеклой
  - Блины, оладьи, блинчики
  - Кулич
  - Пицца
  - Пельмени
- Бутерброды

- Гренки с сыром
- Гренки с сарделькаами
- Бутерброды с яйцом
- Гренки с яблоками

○ Напитки
- Яичный коктейль с шампанским
- Боулы
- Фиксы
- Квасы и морсы
- Кофе и чай

○ Экзотические блюда
- Рулет из мяса с яичницей
- Суп из манной крупы
- Суп из пива
- Суп из бульона и йогурта
- Фаршированная щука
- Жареные яблоки
- Абрикосовые клецки
- Торт из шоколада

○ Диетическое питание
- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Чай с фруктами
- Заключение

Дарья Аркадьевна Донцова
Кулинарная книга лентяйки

© Донцова Д. А., 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Вступление

Первое издание «Кулинарной книги лентяйки» появилось в 2007 году. Много изменилось с тех пор в мире, но кушать по-прежнему хочется каждый день.

Когда в Россию хлынул поток неведомых нам гамбургеров, экзотических фруктов, незнакомых рыб и морских гадов, люди стали их с удовольствием пробовать. «Да, это вам не гречневая каша, – восклицали гурманы, – королевские креветки, авокадо, вот это восторг!» Шло время, и стало понятно: да, то, что мы никогда не едали, действительно вкусно. Но вот странность: ежедневно питаться королевскими креветками с авокадо невозможно. Почему? Во-первых, кошелек среднестатистического россиянина не выдержит таких расходов. Во-вторых, постоянное поедание того, что не пробовали наши предки, приводит к разным болезням. В нашей генетике «не прописаны» морские гады и авокадо. Разных выловленных в морях тварей в России ели только те, кто обитал на побережьях. Авокадо же у нас не росло. Если вы станете изредка лакомиться разной экзотикой, то и вреда нет. А вот употреблять ее ежедневно не стоит. И тут возникает другая проблема. Взрослый человек способен понять, что ему от некоторых продуктов делается плохо, а что делать с детьми? В магазинах, у касс стеллажи с разными леденцами, шоколадками, конфетами на палочках и без оных. Малыш начинает канючить, подросток, который пришел в супермаркет без взрослых, покупает энергетический напиток. Мне постоянно жалуются разные люди, что дети не смотрят на полезную еду, они хотят есть чипсы, сладости, сосиски. Да и как не хотеть-то? По телевизору безостановочно крутят рекламу: мама, папа, двое детей с самым счастливым видом едят бутерброды с колбасой. Как заставить своих родных вести здоровый образ жизни? Заставить невозможно. А запрещение чего-то непременно вызовет желание это что-то побольше слопать. Надо действовать излюбленным методом умной женщины. Каким? Хитростью. В первую очередь оцените свое поведение. Ребенок упал, разбил коленку. Ссадина невелика, но горе и страх перед обработкой ранки величиной с пирамиду Хеопса. Как вы поступаете? Говорите: «Не плачь, вот

тебе конфета»? Ну это реакция человека, который понятия не имеет о здоровом питании. Должны ли вы сказать: «Сейчас дам тебе вкусный огурец»? Вряд ли, только если малыш страстно их обожает. Запасите заранее небольшую игрушку, головоломку, книжку. И вручите плачущему маленький подарочек. Никакая еда не должна служить утешением. И поощрением тоже. «Молодец, ты получил пятерку за контрольную, вот тебе шоколадка». Нет, нет. Замените сладкое на книгу, пазлы.

Вручая за хорошие знания что-то съестное, вы делаете еду наградой, конфета приобретает статус золотой медали, грамоты, чего-то особо желанного. И, уж давайте откровенно, мне не встречались до сих пор поборники ЗОЖ, которые бы произносили: «Отлично» за контрольную! Ай, умница, сейчас сварю тебе геркулесовую кашу на воде». Нет, ребенку предлагают конфеты, торт, пирожное. Не стоит устраивать скандал из-за одного трюфеля. Но превращать сладкое в некое подобие призового кубка я бы не советовала. И привлекайте ребенка к готовке, спокойно объясняйте ему, что такое сахар, соль, как они влияют на организм человека. Не говорите: «Теперь тебе понятно, почему не надо есть сладкое с утра до ночи?» Просто расскажите: «Если человек поужинает селедкой, то он потом всю ночь будет пить воду, а утром проснется с глазами-щелками». Ведите речь об абстрактном человеке, не о своей семье.

Ваши домашние хотят есть сосиски, котлеты, насыпают в еду много соли, кладут в чай по 5–6 ложек сахара, грызут печенье из магазина, пряники, вафельные торты… Муж уже наел себе диабет 2-го типа, у всех избыточный вес. Надо что-то делать! Запретить им все это! Нет, нет! Запретный плод сладок. Хотят у вас дома сосиски? Купите, но раз в неделю. Делайте котлеты из курицы, а не из смеси говядины со свининой. Сосиски, колбасу можно делать дома из индюшатины. Уберите со стола солонку и сахарницу. Когда начнут просить, спокойно скажите: «Возьми на кухне, в шкафчике, на верхней полке. Нет, я не пойду искать солонку, мне она не нужна». Главное, выдержать дней 10, потом родным станет лень бегать за приправами. Печенье пеките сами, тогда вы можете положить в него меньше сахара. Добавляйте в еду отруби: клетчатка замедляет усвоение сахара. Не читайте дома лекции на тему правильного питания. Вас не услышат. Учитесь вкусно готовить из простых продуктов. Есть много полезных блюд, которые ваша семья не пробовала. И еще. Вы сами питаетесь листьями салата, семенами чиа, сырой капустой брокколи, взвешиваете каждую порцию, шарахаетесь от пирожного, как от больного чумой, обливаетесь по утрам ледяной водой, за день делаете семь тысяч шагов, два раза в неделю

посещаете фитнес-зал. Если вы при таком режиме веселы, счастливы, со всеми в ладу, не ставите себя в пример, не требуете от родных жить по вашим правилам, занимаетесь с удовольствием тем видом спорта, который нравится, то в этом случае родные люди захотят стать такими, как вы, и сами задумаются о правильном питании.

Но если у вас постоянно плохое настроение, вы кричите на мужа, родителей, детей, обижаетесь, плачете, впадаете в истерику, устаете так, что доползти до постели нет сил, о сексе и речи нет, то вы антиреклама своего образа жизни. Идите к врачу. Желание стать здоровее всех превратило вас в больного человека. И члены семьи никогда не захотят последовать примеру матери или бабушки.

Чтобы помочь тем, кто хочет, чтобы его родные ели простые, вкусные блюда, а дети помогали бы на кухне, в новое издание «Кулинарной книги лентяйки» добавлены главы «Готовят дети» и «Монастырская кухня».

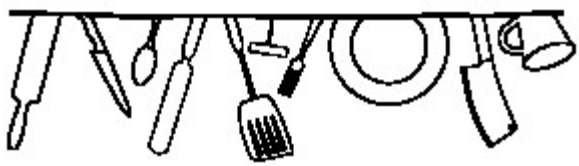
К сожалению, на свете немало больных людей, которые вынуждены соблюдать диету. Поэтому в заключении нового издания речь пойдет о лечебном питании.

Готовят дети

Многие дети любят готовить, но не все родители разрешают малышам хозяйничать на кухне. Взрослые правы. Плита, духовка, острые ножи – все это травмоопасные вещи. А плохо закрытый кран газовой плиты может привести к большой беде. Но почти каждый дошкольник стремится стать поваром. Малыш четырех-пяти лет может готовить вместе с мамой, бабушкой, любой взрослой женщиной. Его можно попросить совершить какие-то самые простые действия. Ну, например, помыть яблоки, картошку, морковку. Конечно, время готовки увеличится, и придется вам потом домывать корнеплоды и фрукты, но тут уж ничего не поделать. Если прогонять «поваренка», говорить ему: «Ты мне мешаешь, все медленно, неаккуратно делаешь, скоро папа домой вернется, а ужин не готов», – то некоторое время сын или дочь продолжат говорить о своем горячем желании вам помочь, а потом, поняв, что маме их руки не нужны, замолчат, займутся другими делами. Через несколько лет, когда вам придет в голову, что подросток должен взять на себя какие-то обязанности по хозяйству, вы скажете ему: «Почисти картошку» – и услышите в ответ: «Да ладно, мам, мне некогда».

Если хотите, чтобы дети лет в одиннадцать стали вашими настоящими помощниками на кухне, радостно встречайте на кухне несмышленышей, которые непременно опрокинут бутылку с подсолнечным маслом, просыпят муку, сахар… Не ругайте юного шефа, не прогоняйте, хвалите, благодарите за помощь, разрешите ему самому что-то приготовить. И тогда в подростковом возрасте получите поваренка, который охотно станет кашеварить.

Меня бабушка Афанасия Константиновна никогда не отстраняла от готовки. Мне, пятилетней, бабушка поручила самостоятельно сделать десерт. Какой? Лимонная простокваша. Потом я научила его готовить свою дочь Машу. В моем детстве в СССР в продаже не было йогурта. В рецепте моей бабушки основной ингредиент – мечниковская простокваша. А Маша готовила уже из йогурта.

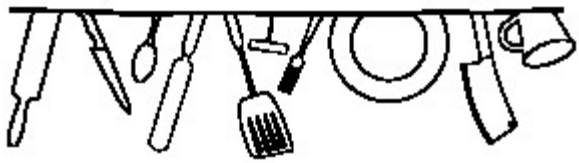


Лимонный десерт

Надо от 2 до 4 лимонов, в зависимости от того, какой кислоты хотите десерт; 3–4 ст. л. меда; 250 г натурального йогурта или мечниковской простокваши. Йогурт или простокваша должны быть густыми, не жидкими.

Выжмите сок из лимонов, соедините его с медом, добавьте йогурт, перемешайте, разложите в небольшие стаканчики, чашки, любые подходящие, не стальные, емкости, отправьте на час в холодильник. Готовый десерт можно украсить орешками, любыми фруктами, кусочками печенья, шоколада. Вместо йогурта можно взять густую простоквашу. При готовке вам придется помочь малышу только в момент приготовления сока. Остальное он может сделать сам. И всем членам семьи придется съесть десерт с восторгом, отказываться не надо, даже если вам угощение совсем не понравилось.

Каша в банке



Вот тут юному повару есть где развернуться. Если члены вашей семьи положительно относятся к кашам, то довольны окажутся все: и едоки, и повар. А мама придет в восторг: вместо того чтобы встать раньше всех и готовить на завтрак овсянку, ей понадобится лишь вынуть из холодильника банку. Ура, можно поспать лишние десять минут! Те, кто по утрам встает по будильнику, хорошо знают: лишние десять минут под одеялом – это очень важно. Каши в банках меня в детстве научила делать соседка по Переделкино, Эстер Давыдовна, жена писателя Валентина Петровича Катаева. Рецепты хороши еще малой стоимостью ингредиентов и большим количеством вариантов. Что понадобится?

1. Стеклянная, не жестяная, пол-литровая банка с широким горлом, с крышкой. Бутылка не подойдет. Я использую тару от покупного джема, варенья, овощных консервов. И сейчас можно купить пустую банку. Некоторые мои знакомые используют пластиковые контейнеры. Но мне больше нравится стекло.

2. Крупа. Овсянка. Берите ту, что надо варить минут 5–7. «Быстроиграющая» не такая вкусная. Гречка, пшенка, рис, манка, пшеничная… Подойдет любая. Вы же знаете, что пшено и пшеничная разные вещи? Пшено – это очищенное от оболочки зерно проса, а пшеничная крупа – перемолотые зерна твердых сортов пшеницы. Самая близкая родня пшеничной крупы – булгур, его получают из дробленой и термически обработанной пшеницы.

3. Сахар, мед. Я использую мед.

4. Какао, корица, орехи, ваши любимые ягоды, фрукты, варенье.

5. Йогурт, кефир – берите нормальной жирности, если только врач не рекомендовал вам иначе.

Экзотику, вроде семян чиа, использовать не советую. Их польза для организма не доказана, зато доказано, что покупка семян чиа и всяких «модных» продуктов опустошит ваш кошелек. Оно вам надо?

6. Используется простой стакан 250 мл. Все ингредиенты смешиваются, укладываются в банку, закрываются. Потом

ставятся в холодильник на ночь, или на 9–10 часов. Кашу можно есть холодной. Если вам такой вариант не по вкусу, просто подогрейте в СВЧ-печи. Если используете жестяную, стальную тару, то помните: ее ставить в СВЧ нельзя. Кстати, не всякую банку из пластика можно нагревать.

Овсянка с яблоками и корицей

$^1/_3$ от 250 мл стакана хлопьев, $^1/_3$ от такого же стакана молока, $^1/_4$ от стакана йогурта, 1 ч. л. меда, корица по вкусу (у меня $^1/_4$ чайной ложки), $^1/_3$ стакана яблочного пюре, хорошо подходит детское питание, $^1/_4$ сладкого свежего яблока.

Приготовление: соединяем овсянку, молоко, йогурт, мед, корицу. Тщательно перемешиваем. Добавляем пюре, перемешиваем. Перекладываем в банку. Нарезаем яблоко мелкими кубиками, укладываем сверху, ставим в холодильник. Вечером ребенок приготовил, утром можно есть. Хранится в холодильнике двое суток. Дольше не надо, выбрасывайте, даже если выглядит аппетитно и пахнет приятно.

Гречка в банке

$^1/_2$ стакана (250 мл) гречки, стакан кефира.

Это самый простой и недорогой вариант. Я в нем использую немного соли. Знаю, некоторые добавляют мелко нарубленную зелень, но у нас дома такой вариант никому не понравился. Гречка смешивается с кефиром, укладывается в банку, встряхивается, закрывается, помещается в холодильник.

Манная каша

2 ст. л. манной крупы, 150 г йогурта, 2 ч. л. любимого варенья.

Все перемешиваем, укладываем в банку, отправляем в холодильник.

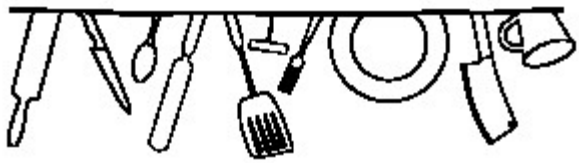
Пшенная каша

1 стакан кефира, $^2/_3$ стакана крупы, 1 ч. л. меда, немного нарезанной кураги, изюм. Кефир используем теплым, не из холодильника. Все перемешиваем.

Пусть ваш малыш сам придумает какой-то рецепт. Если получится нечто несъедобное, вам все равно придется съесть с восторгом овсянку с медом, сахаром, конфетами, вареньем, кусками шоколада, печенья. Повар для вас старался, положил все самое замечательное.

Маленький ребенок может приготовить и десерт.

Шоколадная колбаса



500 г печенья, подойдет «Юбилейное», 200 г сливочного масла, 4 ст. л. какао. Не быстрорастворимого, а которое надо варить. Я использую «Золотой ярлык». $^1/_2$ стакана (250 мл) молока нормальной жирности, 100 г сахарного песка.

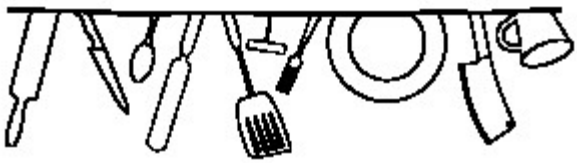
Печенье складываем в любой пакет, завязываем его и с помощью скалки измельчаем. Далее, если ребенок совсем маленький, потребуется помощь мамы, потому что 200 г сливочного масла надо растопить. Масло, молоко соединяем. Сахар смешиваем с какао. Вливаем маленькими порциями в эту масляно-молочную смесь. Отправляем туда печенье, перемешиваем. Массу выкладываем на фольгу или пищевую пленку, придаем ей форму колбасы, кладем в холодильник на 3–4 часа. Не в морозильник, просто на полку.

Я думаю, что мама, бабушка должны разрешать малышу присутствовать на кухне во время готовки. И объяснять простые, но очень нужные правила. Жидкость маленькими порциями наливается в сухие ингредиенты, никогда наоборот. То есть молоко добавляют понемногу в муку, сахар и т. д. Котлеты кладут на хорошо разогретую сковородку, обжаривают быстро с двух сторон без крышки, потом уменьшают огонь и дожаривают под крышкой.

И в магазин, на рынок неплохо взять ребенка: научить его выбирать овощи, фрукты, рыбу. Объяснить, что в магазине, на упаковке всегда надо смотреть на срок годности продуктов и изучить состав, например, печенья-конфет. Человек не способен долго прожить без еды, но она бывает полезной или вредной. Если малыш с детства усвоит принципы правильного питания, то, став взрослым, он избежит многих проблем.

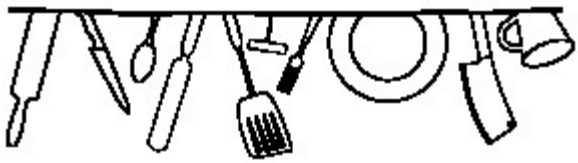
И еще несколько очень простых рецептов для самых маленьких поваров.

Фруктовый шашлык



Любые фрукты. Шоколадка. Деревянные палочки. Мама нарезает крупными ломтиками: бананы, киви и т. д. Ребенок может разобрать на дольки мандарины, очистить клубнику от плодоножек. Шоколад растапливают. В каждый кусок втыкают палочку, обмакивают фрукты в шоколад, кладут на решетку, через минут десять можно подавать к столу.

Мухоморы

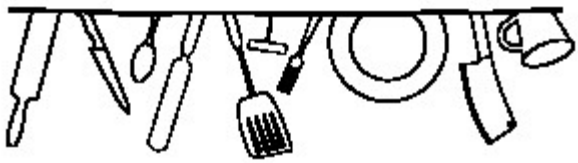


6 сваренных вкрутую куриных яиц, 1 банка любых рыбных консервов, 3 помидора, немного майонеза.

От яйца отрезают верх, примерно $^1/_3$ от общего размера. Осторожно вынимают желток. Получается пустой «бочонок» из белка. Помидоры разрезаем на 2 равные части, вынимаем чайной ложкой часть мякоти, не всю. Рыбные консервы разминаем вилкой, соединяем с мякотью помидоров, желтком, еще раз размешиваем. Наполняем этой смесью «бочонок». Сверху кладем на каждый по половинке помидоров – это шляпка нашего мухомора. Для схожести капаем сверху немного майонеза.

Есть вариант, когда этот соус добавляют и в начинку. Но я так не делаю. Майонез советую лучше сделать дома. Как готовить майонез, рассказано в разделе «Монастырская кухня», в рецепте **Салат из любой рыбы холодного копчения с корнем сельдерея.**

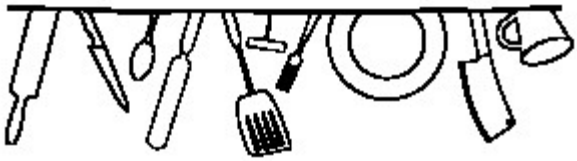
Омлет в чашке



Нужны посуда, примерно 350 мл, не меньше, 1 яйцо, немного молока или сливок, 1 ст. л. тертого сыра, небольшой помидор. Соль, перец по вкусу.

Яйцо разбиваем, белок и желток смешиваем с молоком. Маленький секрет. Если хотите пышный омлет, то не выбрасывайте сразу скорлупу. Налейте в нее молоко и добавьте к яйцу. Скорлупа – мерка того, сколько вам понадобится жидкости. Добавляем сыр, нарезанный помидор, перемешиваем, выливаем в чашку, ставим в СВЧ-печь. Сколько времени готовить? Сложный вопрос. Я держу 2,5–3 минуты на средней мощности, у меня это 800. Но я не знаю, какие у вас печи. Советую выяснить время методом тыка: несколько раз, когда ребенка нет рядом, сделайте омлет и поймете, сколько времени необходимо. Имейте в виду, в СВЧ еду лучше недодержать. Если передержать, она станет «резиновой». И у каждой печки свои капризы, но о них известно лишь хозяйке.

Сыр в панировке



250 г адыгейского сыра или сулугуни нарежьте брусочками длиной 9 см, шириной 5 см и отправьте в морозилку минут на 15–20. Еще вам понадобятся несколько ложек муки, панировочных сухарей, 1 яйцо, 1 ст. л. молока.

Вынимаем сыр. Брусочек сначала обваливаем в муке, потом опускаем на секунду в молоко, затем обваливаем в сухарях. Запекаем в духовке. Я ставлю температуру 180°, держу сыр минут 10–12, до появления очень легкой румяной корочки.

Сырные кексы

4 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 100 мл молока.

Муку соединяем с разрыхлителем, яйца размешиваем венчиком, выливаем в них молоко, опять размешиваем. Добавляем натертый сыр, размешиваем. Яично-молочно-сырную смесь маленькими порциями вливаем в муку с разрыхлителем, размешиваем. Посолите, можно добавить немного порошка красного сладкого перца. Тесто разложите по формочкам. У меня силиконовые. Да, они недешевы, но бумажные или из фольги тоже даром не дадут, и они одноразовые. А мои служат не один год. От советских времен остались у жадной Дашеньки жестяные формочки, но из них очень трудно вытащить кексы так, чтобы они не поломались. Духовку я ставлю на 180°, время готовки примерно 25–20 минут. Но плиты у всех разные: электрические, газовые. Едва кексики зарумянятся, сразу вынимайте.

«Монастырская кухня»

Я часто бываю в Марфо-Мариинской обители милосердия и Николо-Пешношском мужском монастыре. Иногда, по разным делам, еду и в другие обители. А как там гостей встречают? Всегда с радостной улыбкой и словами:

– Наверное, устали с дороги? Попейте чайку!

Когда я только начинала знакомиться с сестрами, братьями, то наивно полагала, что гостье сейчас нальют чашечку заварки, дадут пирожок. И неизвестно, будет ли он вкусным? Поэтому начинала отнекиваться, а перед поездкой плотно завтракала дома. Но через пару месяцев малоопытной Агриппине стало понятно, что она себя неправильно ведет. Отправляться в монастырь следует на голодный желудок, а еще лучше не есть пару дней до отъезда! И фразу: «Попейте чаек» не следует понимать буквально. Нет, чайник с заваркой на столе непременно появится, но до этого…

Вот приезжаю я к отцу Аристарху, благочинному Николо-Пешношского монастыря. Сначала мы беседуем о разных делах, потом я любимому батюшке в рясу поною, советов по всем вопросам попрошу и пойду в трапезную. А там!

Принесут мне тазик супа. Такого вкусного, что оторваться невозможно. Затем второе. Я вообще-то малоежка, вешу сорок пять кило. А повариха говорит:

– Рыба ваша любимая, ледяная, с овощами тушеными.

Ну и второе в меня укладывается. Отец Аристарх, который не оставляет надежды откормить гостью хотя бы до веса приличной

козы, расстраивается, что я салат не тронула. А потом, в момент, когда, кажется, что уже дышать не сможешь, появляется чай. Да какой! Со зверобоем, мятой или ромашкой. А к нему! Пирожки! И пирожные! И торт! И все такое вкусное.

Понимаете, почему я для поездки в обитель всегда надеваю юбку, где вместо пояса резинка?

Монастырская еда такая вкусная, что можно слопать ее вместе с тарелкой. А пирожки – просто песня! Дома у меня никогда такие не получаются.

Как-то раз я спросила у матушки Елисаветы, игуменьи Марфо-Мариинской обители в Москве:

– Почему я не могу испечь такие пирожки, как у вас? В чем секрет?

– Рецепт обычный, – заулыбалась матушка, – готовим и печем с молитвой.

А много лет тому назад бабушка Афанасия Константиновна сказала маленькой внучке:

– Грушенька, запомни. Если хочешь, чтобы еда, которую ты сделала, всем понравилась, надо готовить с любовью, не торопиться, не злиться на домашних, не думать: «Надоело мне на кухне стоять». Твои злые эмоции впитают суп, котлетки, каша и превратятся в несъедобное хлебово.

Я не поверила бабуле. Но со временем поняла, что она права. Картошка, которую сварили с любовью, окажется лучше осетрины, которую запекали, злясь на окружающих. Почему монастырская еда такая вкусная и никакой изжоги после весьма плотного обеда не случается? Да потому что на кухне готовят люди с чистым сердцем, любовью ко всему миру, твердя молитвы.

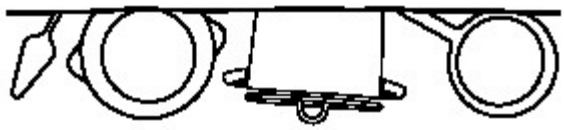
Я очень благодарна братьям Николо-Пешношского мужского монастыря и сестрам Марфо-Мариинской обители милосердия, которые поделились со мной рецептами. Если указано: 1 стакан, то это емкость 250 мл.

Кастрюлька из тыквы

1 целая круглая тыква среднего размера, 2–3 свежих помидора, 2 морковки, 2 луковицы, стакан риса, соль, перец по вкусу, можно положить чеснок.

Тыкву разрезаем пополам, вынимаем семечки. Морковь натираем на терке, лук мелко режем. Морковь и лук обжариваем на растительном масле. Помидоры мелко режем, соединяем с овощной смесью. Перемешиваем. Наполняем половинки тыквы рисово-овощной начинкой, подливаем немного воды, ставим в разогретую до 180° духовку. Периодически пробуем рис, если он твердый, подливаем немного воды. Доводим до готовности.

Салат из тыквы



1 небольшая тыква, 2 морковки, горстка изюма (горстки в монастырях немаленькие), 5–7 грецких или других орехов, 1 большое яблоко или 2 маленьких, лимон, растительное масло без запаха, сахарный песок.

Замачиваем изюм в теплой воде, не в кипятке. Морковь, тыкву, яблоко очищаем от кожуры, натираем на крупной терке. Выжимаем лимон, добавляем в него 1 ч. л. сахарного песка, размешиваем, потом медленно вливаем в смесь растительное масло без запаха, примерно 3 ст. л. Интенсивно размешиваем. Соус может слегка загустеть, и он должен иметь приятный для вас кисло-сладкий вкус. Если это не так, добавьте сок лимона или немного сахара и хорошо размешайте. Полейте салат соусом, бросьте в него изюм, перемешайте. Если вы не любите натертые овощи и яблоко, тонко и мелко нарежьте их. Если не хотите делать соус, сдобрите салат небольшим количеством растительного масла.

Рыбный суп со сливками

300–400 г любой рыбы, белой или красной. Можно взять самую дешевую, а можно подороже. 2 картошки, 1 морковка, 1 луковица, сливки – 100 мл, 1 ст. л. растительного масла. Немного любимой вашей зелени. Соль по вкусу. Рыбу моем, чистим, нарезаем, заливаем водой так, чтобы полностью покрыть куски, варим 5–7 минут, на среднем огне. Луковицу обжариваем. Морковь, картошку мелко нарезаем. Готовую рыбу вынимаем из супа, откладываем. Бросаем в кастрюлю овощи, варим их на небольшом огне до готовности. В самом конце добавляем обжаренный лук. Когда овощи готовы, вливаем сливки и варим суп на небольшом огне около 1 минуты. Нарезаем зелень, кусочки рыбы выкладываем в тарелки, заливаем супом, посыпаем зеленью.

Грибной жюльен в кабачках

Кабачки – 2 шт., примерно 400–500 г, шампиньоны – 300 г, молоко – 130 мл, сыр твердый – 60 г, 1 головка лука, 2 ч. л. пшеничной муки, масло подсолнечное без запаха, примерно 2 ст. л.

Кабачки хорошо вымойте, удалите у них края, нарежьте поперек на куски 6–7 см высотой. Сделайте из них бочонки: чайной ложкой аккуратно выньте бóльшую часть мякоти так, чтобы остались стенки и донышко. Поставьте бочонки на противень, поместите в духовку, разогретую до 180 °С, примерно на 15 минут. Пока бочонки готовятся, натрите сыр, очистите лук, нарежьте, пожарьте до прозрачности. Шампиньоны помойте, почистите, добавьте к луку и обжарьте их. Потом грибы с луком посолите, посыпьте мукой, влейте молоко. И, помешивая, доведите до кипения и мешайте до тех пор, пока соус не загустеет. Грибы с соусом разложите в кабачковые бочонки, сверху посыпьте тертым сыром. Поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, и держите там, пока сыр не расплавится.

Печенье на томатном соке

$^1/_2$ стакана томатного сока, $^1/_2$ ст. л. сахарного песка, 1 стакан пшеничной муки, 25 г растительного масла, $^1/_2$ ч. л. соды или порошок для выпечки, семена укропа или тмина, черный перец. Два последних ингредиента по вашему вкусу. Немного уксуса или сока лимона, чтобы «погасить» соду.

Томатный сок вылить в миску, посолить по вкусу, добавить сахар, растительное масло, семена укропа или тмина, черный перец. Все размешать. Соду, погашенную уксусом, или порошок для выпечки соединить с мукой в другой миске. Потом медленно влить в муку томатную смесь, замесить тесто. Вымесить. На поверхности, посыпанной мукой, раскатать тесто толщиной, как на печенье. Вырезать. Посыпать тмином. Выпекать 10–13 минут в духовке, разогретой до 180 ˚С.

Салат из любой рыбы холодного копчения с корнем сельдерея

1 большой корень сельдерея, 600–700 г, или 2 маленьких корня, 300 г любой рыбы холодного копчения, 3 красных сладких перца. Майонез для заправки. Количество соуса по вашему вкусу. Для майонеза вам понадобятся: 2 сырых яйца, $^1/_2$ ч. л. горчицы, 250 мл растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока. Внимание! Масло лучше брать подсолнечное, без запаха. Если собрались использовать оливковое, то в пропорции 1 часть его и 3 части подсолнечного. Майонез, который сделан только на оливковом масле, особенно Extra virgin, горчит.

Очистите корень сельдерея и очень тонко нарежьте его соломкой. Залейте кипящей водой, дайте постоять минут 7–8, отбросьте на дуршлаг. Нарежьте тонко красный перец соломкой. Копченую рыбу очистите от кожи, удалите все кости. Тщательно проверьте, не осталось ли мелких, острых косточек. Нарежьте маленькими кусочками. Приготовьте майонез: яйца вылейте в глубокую емкость, добавьте соль, сахар, горчицу, взбивайте миксером на низкой скорости или используйте блендер. Через пару минут начинайте вливать масло тонкой струйкой. Когда смесь загустеет, увеличьте скорость миксера, в самом конце влейте лимонный сок. Если майонез не хочет густеть, добавьте масло. А добавление воды сделает его жиже.

Смешайте все составляющие салата: корень сельдерея, перец, рыбу. Перемешайте, заправьте майонезом.

Праздничные конфеты

250 г горького шоколада, 80 %, 250 г вяленых фиников, нежестких, без косточек, 120 г мягкой кураги, 120 г изюма, 100 г очищенных грецких орехов, 100 г кешью, 1 крупный апельсин. Если хотите, добавьте 2 ст. л. коньяка. Для угощения детей коньяк не нужен.

Орехи раскатайте скалкой. Проверьте, чтобы в них отсутствовали пленки. Апельсин помойте, натрите на мелкой терке, выжмите сок. Цедру, сухофрукты, орехи смешайте, добавьте апельсиновый сок и коньяк. Все измельчите в блендере до состояния вязкого пюре. Возьмите большой поднос или противень, застелите его бумагой для выпечки. Шоколад растопите. Смачивая руки водой, сделайте из пюре шарики размером с небольшую круглую конфету. Потом возьмите острую палочку (зубочистку или ту, которой проверяют готовность кексов), воткните в конфету, опустите в шоколад, достаньте, положите на поднос. Подождите, пока шоколад застынет. Далее у вас 2 варианта. Или вы оставляете конфету на палочке, или вытаскиваете последнюю.

Творожный десерт

110 г варенья, например клубничного, ¾ стакана клубники, 300 г домашнего творога, 160 мл сливок 30 %-ной жирности, 120 г печенья «Юбилейное», или на него похожего, или домашнего. Можно взять вафли. 1 ч. л. сахарной пудры.

Творог протрите сквозь сито, чтобы не было комочков. Высыпьте в него сахарную пудру, влейте сливки и взбейте. Печенье (вафли) поломайте на кусочки – не раскатывайте скалкой. Возьмите широкие, высокие стаканы. На дно поместите немного варенья, затем слой творога, слой печенья, творожную смесь, варенье, творог, печенье. Последним должен быть слой творога. На него можно положить свежие ягоды или посыпать тертым шоколадом. В холодное время года можно использовать замороженные ягоды. У нас дома любят сочетание: клюквенное варенье – клюква. Понятно, что перед готовкой ягоды следует разморозить.

Супы

Моя бабушка говорила:

– Люди делятся на две части: тех, кто ест суп, и тех, кто его варит.

Согласитесь, это правда. Большинство женщин недолюбливает первые блюда, а мужчины, наоборот, с большим удовольствием поедают их даже поздно вечером. А поскольку путь к сердцу мужчины, как известно, лежит через его желудок, суп, как одну из цементирующих семью составляющих, готовить придется. Но сначала несколько простых советов для тех, кто не умеет варить первое.

Суп можно варить на мясном, рыбном, грибном бульоне. А можно сделать его вегетарианским, молочным или фруктовым.

Мясной бульон будет крепким и прозрачным, если, после того как он закипит, вы снимете пену и сделаете маленький огонь. В противном случае бульон приобретет неприятный вкус. Имейте в виду, что мясной бульон солят где-то спустя час после закипания, гороховый и фасолевый суп, когда разварятся бобовые, рыбный суп – в самом начале, грибной, наоборот, в конце. Если вы по случайности пересолили бульон, не расстраивайтесь, только ни в коем случае не добавляйте воду: испортите еду. Лучше опустить туда две-три сырые картофелины и прокипятить его. Бывает так, что не снятая вовремя пена опускается на дно. Вот тогда возьмите пару ложек холодной воды

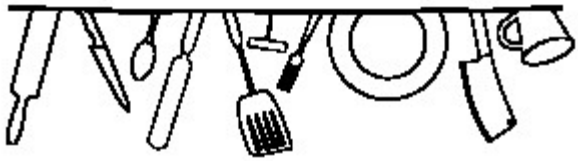
или бросьте в кастрюлю несколько кубиков льда. Пена тут же поднимется на поверхность, и вы ее очень ловко снимете. Помните о том, что если картофель положить в суп после соленых огурцов и щавеля, то корнеплоды останутся твердыми. Я не знаю, отчего такое происходит, но оно случается всегда. Из готового супа надо обязательно вынуть лавровый лист. Все кулинарные книги рекомендуют капусту класть в самом начале, аргументируя это тем, что листья долго варятся. Но, по моему опыту, это лучше делать, наоборот, в самом конце, потому что, если следовать правилам, в вашем супе будет плавать нечто, напоминающее старую тряпку. И еще одно: пожалуйста, не пользуйтесь древними кастрюлями из алюминия, даже если они передаются в вашей семье из поколения в поколение. Сейчас стало известно, что они опасны для здоровья, в особенности нехорошо, если вы оставляете в них еду на хранение. Также не следует брать посуду, если у нее на внутренней поверхности отбита эмаль. Ничего, кроме вреда, супчик из такой «тары» не принесет. И последнее: приводимые ниже рецепты рассчитаны на три-четыре обычные тарелки.

Сейчас много говорят о правильном питании, часто слышатся высказывания типа: «Мясной суп – яд. В него при варке переходят токсины. И вообще, Александр Македонский ел на обед горсть фиников, а весь мир покорил».

Я не врач-диетолог, поэтому ничего не могу сказать о пользе или вреде мясных продуктов, но пресловутый Македонский, с которого мне предлагается брать пример, жил в жарком климате и, естественно, тратил мало калорий на обогрев тела. Еще неизвестно, что бы предпочел полководец, окажись он в двадцатиградусный мороз на просторах России. Мне так думается, что навернул бы щей, жирных, густых, ароматных, забыв про свои финики.

Что же касается токсинов… Господи, посмотрите вокруг! Мы живем в огромных, загазованных мегаполисах. Прежде чем толковать о вредности мяса, подумайте, чем мы дышим. Только не надо меня убеждать, что пачка творога заменяет кусок мяса. Попробуйте дать мужику на обед не котлету, а полезный творожок, интересно, что вы услышите? Единственно, кому не советую есть мясные супы, – это людям, которым врачи предписали лечебное питание. Капризы, но о них известно лишь хозяйке.

Бульон



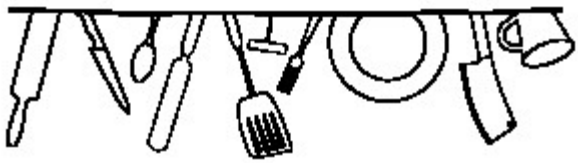
Мясо любое, лучше говядина, 500 г, холодной воды 2,5 л.

Положите мясо в глубокую кастрюлю, залейте водой и поставьте на плиту. Когда появится пена, снимите и доваривайте на маленьком огне. Меня ставит в тупик фраза, приводимая во многих книгах: «доведите до готовности». А как ее определить, готовность эту? В случае мяса очень просто. Если вилка свободно входит в мякоть, то говядина готова. Не забудьте посолить.

Итак, это основа, из которой может получиться много вкусного.

Еще совет, как выбирать мясо. Имейте в виду, если мякоть темно-красного цвета, она старая, но из нее может получиться наваристый суп. Светлое мясо молодое, бульон из него выйдет диетический, слабый. Лучшие куски для супа с косточкой и небольшим количеством жира. Вот жир должен быть светлым, если он интенсивно желтый, ваш суп может приобрести неприятные вкус и запах. Бульон можно сварить из любого, самого недорогого куска, рульки, голяшки – поверьте он будет так же вкусен, как и из грудинки.

Борщ

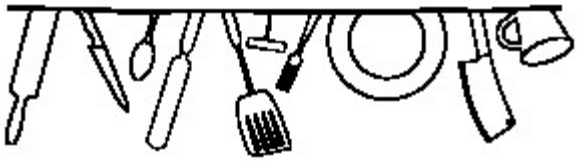


500 г мяса, две свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины, половинка болгарского перца, желательно красного, немного свежей капусты, 2–3 ст. л. зеленого горошка, замороженного или консервированного, 1 помидор, томатная паста по вкусу, корень петрушки.

Рецептуру можно изменить. Некоторые кладут горстку кукурузы, другие добавляют цветную капусту, репчатый лук заменяют мелко нарезанным пореем: только не листьями, а белой частью.

Варите бульон, потом кладете туда нарезанные овощи и готовите под крышкой минут десять. Больше не надо, иначе все разварится. Лучше выключить огонь и оставить кастрюлю: все само дойдет. Томатную пасту положить одновременно с овощами. Можно добавить чуть-чуть уксуса, черный перец горошком, лавровый лист. Есть борщ лучше всего со сметаной и долькой чеснока.

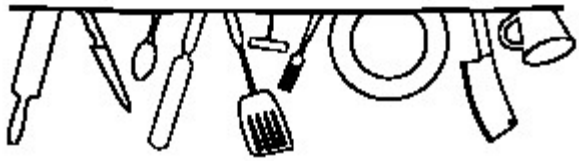
Гороховый суп с ветчиной



200–300 г сырой ветчины с костью, отлично подходят ребрышки или рулька, $^3/_4$ стакана гороха, не целого, а половинками, 2–3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, корень петрушки.

Сначала варите ветчину, когда поймете, что она готова, вытащите ее и отложите в другую кастрюльку. В бульон засыпьте горох: готовится он, если, конечно, купили половинки, а не целые горошины, минут тридцать. Потом добавляете овощи и нарезанную кусочками ветчину. В качестве кулинарного изыска к этому блюду можно подать гренки из белого хлеба.

Сборная мясная солянка

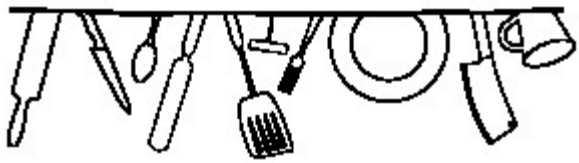


Думаю, многие хозяйки испытывают раздражение, обнаружив, что гости так и не прикоснулись к мясному ассорти и заботливо нарезанные кусочки колбасы разных сортов мирно засыхают на блюде. Не расстраивайтесь, ваши домашние очень обрадуются такому супу, как сборная мясная солянка.

Состав: бульон из говядины, колбаса, сосиски, ветчина, карбонад… одним словом, все, что было нарезано и осталось на блюде, 3–4 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2–3 картошки, лук-порей, томат-паста, оливки и маслины без косточки, лимон, каперсы.

В кипящий бульон положить мелко нарезанные колбасные продукты, овощи, соленые огурцы, заправить томат-пастой и варить минут пятнадцать. В суповые тарелки поместить оливки, маслины, каперсы, сметану, зелень и кусочек лимона, лучше кружком. Варить маслины, каперсы и оливки не рекомендую – суп приобретет неприятный вкус. Покупая оливки без косточки, обратите внимание на то, чем их нафаршировали. Вам подойдут только те, у которых внутри лимон. С миндалем, тунцом и лососем для этого супа категорически не рекомендую. Солянка хороша тем, что в нее можно положить абсолютно любые мясные изделия, за исключением, пожалуй, лишь холодца и зельца.

Суп из щавеля

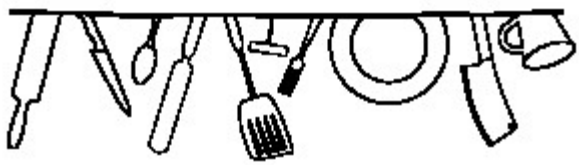


Состав: мясной бульон, щавель (его количество зависит от того, какой остроты вы желаете получить блюдо), как правило, кладут 200–300 г, морковь, 2–3 картошки, головка репчатого лука, корень петрушки.

Варите суп минут пятнадцать, в самом конце положите щавель.

Кстати, в Подмосковье растет трава кислица, ее еще называют «заячья капуста», это сорняк, который садоводы безжалостно уничтожают, но его можно использовать вместо щавеля, еще вкусный суп получается из молодой крапивы. Осмелюсь повторить здесь всем известную истину: траву для лакомого блюда нужно собирать вдали от шоссе и крупных магистралей, иначе рискуете получить отвар с канцерогенными веществами. Кислицы и крапивы следует брать в два раза больше, чем щавеля: примерно 400 г.

Подают это блюдо со сметаной и яйцом, сваренным вкрутую, которое следует нарезать, а не класть целиком в тарелку.



Кстати, некоторые люди любят есть чистый, наваристый бульон без овощей и зелени. В него можно бросить пельмени или лапшу.

Вкусные супы получаются и из курицы. Кстати, сейчас многие врачи рекомендуют белое куриное мясо в качестве одного из основных продуктов диетического питания.

Варится курица очень просто. Я не говорю здесь о том, что тушку следует как следует вымыть и выпотрошить, – это понятно. Хотя лично я, в возрасте двадцати лет, решив приготовить мужу отличный суп, ничтоже сумняшеся запихала курчонка в кастрюлю

целиком, не удосужившись удалить внутренности. Но вернемся к нашим баранам, то бишь к бульону из курицы.

Берете тушку, заливаете холодной водой, даете вскипеть, удаляете пену и варите до готовности. Понять, пора ли гасить огонь, просто. Воткните вилку в ножку курицы: если легко входит, блюдо поспело.

После этого рецепта мы плавно переходим к рыбным супам.

На рыбном бульоне можно приготовить множество блюд. И бульон этот варится из любой рыбы, даже той, которую притащил домой муж с рыбалки. Величина улова не повлияет на вкус супа. Я надеюсь, что ваш супруг – человек разумный и не сидит с удочкой возле очистительных сооружений нефтеналивного завода. В противном случае решительно советую не предлагать вытащенных им мутантов любимому коту – рискуете остаться без Барсика. Впрочем, люди более живучи, чем четвероногие: ну скажите, какая киска выдержит сначала полный рабочий день, потом пробежку по магазинам, заход в детсад и затем готовку ужина, проверку домашних уроков, стирку колготок, мытье посуды, укладывание детей спать… Киска сдохнет на стадии магазина.

Значит, берем рыбу. Судака, леща, окуня, севрюгу, белугу, осетрину, то есть такую, которую позволяет кошелек. Моем, чистим, удаляем плавники, внутренности, жабры. Обязательное условие: рыба должна быть с головой. Нет, неправильно, вам хватит для хорошего бульона одной головы и хвоста, середину можно использовать на второе, если, конечно, у вас в руках не двухсантиметровая килька.

Кладем рыбу в кастрюлю, заливаем горячей, предварительно вскипяченной водой, добавляем морковь, корень петрушки, лук, ветку сельдерея. Не забудьте посолить и варите при легком кипении 25–30 минут.

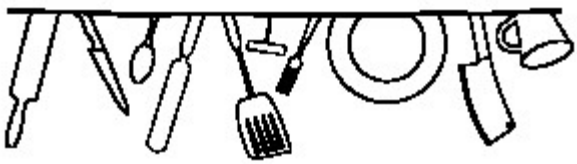
Теперь несколько житейских советов. Они пригодятся вам как при готовке первых блюд, так и вторых блюд из рыбы. Тушку, которая пахнет тиной, обмойте в крепком холодном растворе соли – запах должен исчезнуть. Чистить рыбу надо держа за хвост, нож двигать от хвоста к голове. Если свежая рыба трудно освобождается от чешуи, возьмите не нож, а крупную терку. При обработке очень скользких экземпляров опустите пальцы в соль. Не всем нравится запах готовящейся рыбы. Попробуйте взять тоненькую тряпочку, к примеру, старенькое посудное полотенце, смочите его в уксусе и оберните им крышку кастрюли, а в рыбу обязательно добавьте лавровый лист. Рыбу лучше размораживать естественным путем, а не опускать в воду. Готовность рыбы проверяют, прокалывая мякоть зубочисткой или деревянной

спицей, – если хорошо входит, можно выключать. Не советую пользоваться вилками и ножами – мигом развалите мякоть на части.

Уха

В горячую воду положить 1 целую луковицу, 2 нарезанные морковки и 3 картошки, корень петрушки, веточку сельдерея, лавровый лист, несколько горошин перца и варить минут десять. Потом опустить туда куски очищенной рыбы.

Сделать маленький огонь и варить при постоянном кипении еще столько же. Не забудьте сразу посолить. Перед подачей на стол удалите перец, лавровый лист, коренья, в тарелки положите мелко нарезанную зелень укропа, петрушки.

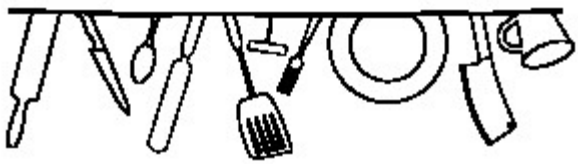


Рассольник из консервов

Берем 1 банку лосося в собственном соку или в томатном соусе, 4 соленых огурца, головку репчатого лука, 2 морковки, 3 картошки, корень петрушки, лук-порей – белую часть стебля.

Овощи измельчаем, бросаем в воду, добавляем томат-пасту, варим минут десять, потом кидаем содержимое банки консервов и готовим еще минут десять.

При подаче на стол в тарелки положите маслины, оливки, каперсы и кусочек лимона.



Следующий рецепт, который хочу предложить вашему вниманию, – это:

Суп-холодец

В жаркое время можно приготовить и суп-холодец.

Возьмите 1 л хлебного кваса, 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, зеленый лук, 2 сваренных вкрутую яйца, чайную ложку сахарного песка, сметану по вкусу.

Молодую свеклу помыть, почистить, положить в кастрюлю и варить примерно полчаса, потом добавить ошпаренную ботву и подержать на огне еще минут десять. Затем слить воду в отдельную посуду, а свеклу и листья мелко нарезать и вытряхнуть в супницу. Туда же положить кусочки огурца, порубленные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук и сахар. Гущу залить квасом и охлажденным свекольным отваром. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки и укропа.

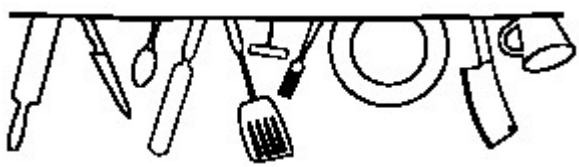
Есть другая разновидность холодного супа.

Ботвинья

Берем 1 л кваса, по 250 г шпината и щавеля, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука и 50 г натертого хрена, соль, 1 ст. л. сахара.

Шпинат и щавель перебрать, помыть и потушить в плотно закрытой кастрюльке с очень малым количеством воды. Затем либо протереть сквозь сито, либо размять толкушкой. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы, нарезанные огурцы с луком и зелень укропа. Подавая на стол, положите в тарелку хрен.

Кстати, о последнем. Не секрет, что натереть его практически невозможно, потому как из ваших глаз станут потоком литься слезы. Можно, конечно, купить уже готовый, но тем, кто любит все делать собственными руками, советую взять мясорубку. К тому месту, откуда станет вылезать провернутый хрен, следует крепко привязать полиэтиленовый пакет – поверьте, рыданий будет меньше.

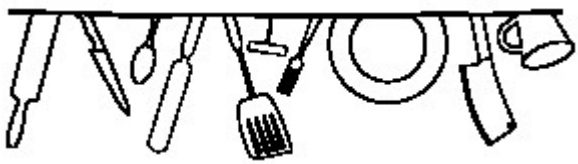


После этого рецепта мы плавно переходим к молочным супам. Я не буду тут долго рассказывать вам о ценности такого продукта, как молоко. Есть люди, у которых один лишь вид поднимающейся пенки вызывает судороги, с другой стороны, не счесть и тех, кто обожает все, приготовленное на основе молока. Плохо только, когда антиподы сталкиваются в одной семье. Так получилось у нас: женская часть корчится при виде молочного супа, мужская радостно потирает руки. Впрочем, если у вас дома имеются дети детсадовского или младшего школьного возраста, без молочного супчика никак не обойтись.

Варят их на цельном или обезжиренном молоке, иногда добавляя воду. Конечно, приходится тщательно следить, чтобы молоко не пригорело, поэтому советую вам купить кастрюлю с тефлоновым покрытием. Имейте в виду, она должна служить только для приготовления этого супа. Молоко очень легко впитывает запахи, и, если сначала сварить в кастрюльке рыбный бульон, а потом, вымыв ее, наполнить молоком, получите жуткую

гадость. Так что, ежели желаете есть вкусный суп, держите дома отдельную кастрюльку. Если вы принципиально против тефлонового или титанового покрытия, пользуйтесь самым обычным ковшиком, но будьте готовы к тому, что в эмалированной посуде молоко непременно пригорит и суп ваш никому не будет нужен. Если вы все же упорны в своем желании никогда не брать в руки посуду с антипригарным покрытием, выберите, пожалуйста, такую, у которой максимально тонкое дно, и обязательно перед тем как налить молоко, ополосните кастрюлю холодной водой.

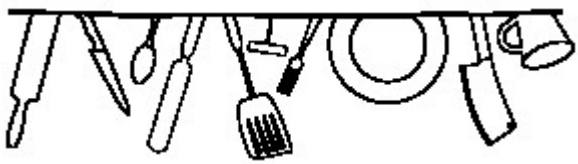
Все крупы до варки моют, овощи чистят и измельчают, макаронные изделия сначала отваривают в воде, а потом бросают в молоко. Суп не следует долго кипятить.



Молочный суп с вермишелью

Вам понадобится: на 1 л молока примерно полторы чайной ложки сахарного песка, 20 г сливочного масла, соль, 100 г макаронных изделий, любых. Впрочем, сами, наверное, понимаете, что спагетти здесь ни при чем. Хорошо подойдет лапша, «звездочки», «ракушки», «ушки», иначе говоря, «мелочь». Количество сахара зависит от вашего вкуса, половину молока можно заменить водой. Хотя, если хотите, чтобы получился вкусный суп, молоко должно быть жирным, шестипроцентным.

Способ приготовления прост, как раз-два-три. Сначала отвариваете макароны почти до полной готовности в воде, отбрасываете в дуршлаг, даете молоку закипеть, бросаете туда «звездочки» или «ушки», сахар и сливочное масло. Ждете, пока суп вскипит, варите его пять минут, и можно хватать ложку.

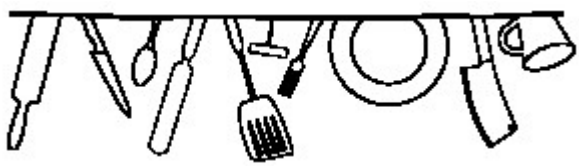


Ну и напоследок два рецепта весьма необычных, но очень вкусных.

Суп молочный с яблоками

Купите примерно 800 г яблок, лучше не кислых, послаще, антоновка тут не подойдет. Далее возьмите 1 ст. л. сахарного песка, 1 ч. л. корицы, 5 стаканов молока, 1 желток.

Яблоки очистить от кожи, удалить косточки, нарезать небольшими дольками, сложить в кастрюлю, добавить сахар, корицу и тушить, закрыв кастрюлю крышкой, до готовности. Молоко смешать с желтком и, не давая ему закипеть, снять с огня и соединить с тушеными яблоками. На стол подать в холодном виде.



Есть еще один, совсем уж экзотический, вариант этого супа. Яблоки вы заменяете таким же количеством дыни и далее действуете по вышеизложенному рецепту. Мои знакомые разделились на два лагеря. Одни громко кричат:

– Ничего вкуснее супа из молока с дыней не ели.

Другие отплевываются:

– Боже, какая гадость!

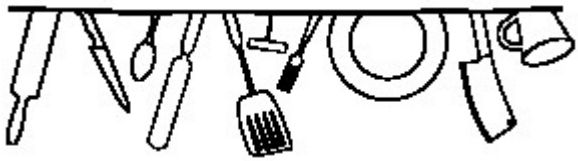
Интересно, к какой категории принадлежите вы?

Суп молочный заварной с клубникой

Когда наступает сезон, мы готовим на даче суп молочный заварной с клубникой.

1 яичный желток разотрите с 1 ст. л. сахарного песка и залейте 1 л кипящего молока. Нагрейте, но не доводите до кипения, потом снимите с огня и добавьте в смесь $1\,^1/_2$ стакана протертой клубники и 1 стакан целой.

Едят это блюдо холодным, его очень любят дети.



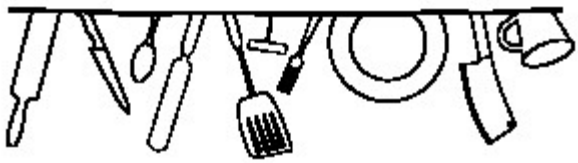
Супы можно приготовить также из разных ягод и фруктов. Ингредиенты следует брать спелые, неиспорченные. Часто в такое первое добавляют крупу или лапшу. Для аромата можно положить корицу, гвоздику и другие пряности. Подают к столу фруктовый суп с медом, сахаром или взбитыми сливками.

Как получить последние? Можно пойти самым простым путем и приобрести баллончик. Белая масса, вылезающая из дозатора, безусловно, вкусна, но сливки, взбитые собственноручно, намного лучше. Здесь следует учесть, что превратить в лакомство можно не всякие сливки, а только те, у которых тридцать три или тридцать пять процентов жирности. Чем больше, тем лучше. Если у вас нет миксера, не поскупитесь, приобретите. Сейчас это не так дорого. Металлическим веничком вы будете трясти около часа, а миксер за пару минут справится с работой, кстати, он пригодится и когда доберемся до сладких блюд.

Суп из вишни с рисом

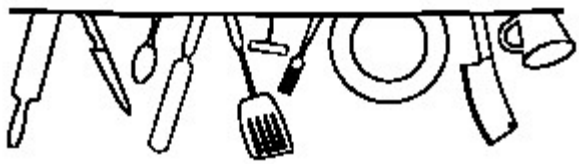
На 200–250 г ягод 4–5 столовых ложек риса без горки.

Вишни вымыть, вынуть косточки, которые залить литром горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный отвар всыпать рис и варить. Примерно за пять минут до готовности положить в кастрюлю вишни, сахар и, если хотите, соль, украсить взбитыми сливками.



Суп-пюре из абрикосов или персиков

Вымойте их, залейте $^1/_2$ л воды и сварите. Потом протрите вместе с отваром или разомните толкушкой. Зимой можно взять готовое абрикосовое или персиковое пюре. Затем положите в массу $^1/_2$ стакана сахарного песка и нагрейте до кипения. Пока смесь вскипает, берем 1 ст. л. картофельной муки (крахмал), разводим ее в $^1/_2$ стакана холодной воды и выливаем в суп, доводим до кипения и тут же снимаем. Едят такой суп холодным, добавив в него отварной рис, примерно $^1/_2$ стакана, и взбитые сливки.



Вообще супы-пюре больше характерны для европейской кухни. Российские желудки привыкли к щам, борщам и рассольникам. Мои друзья-французы, приехав в Москву, с удивлением ковыряются ложками в тарелках. Сначала просто разглядывают содержимое, потом, как правило, следует вопрос:

– Вы едите горячий салат?

Вообще, в понимании француза, суп – это тарелка горячей воды, в которой одиноко плавают два кусочка лука, один – морковки и тоскливая зеленая горошина. На мой взгляд, совершенно несъедобная вещь. Но есть счастливые исключения. Одно из них – национальное французское блюдо:

Суп из лука

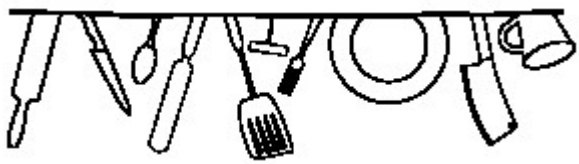
500 г репчатого лука, обычного, не белого, не красного, 3 ст. л. сливочного масла, перец по вкусу, $^3/_4$ л крепкого мясного бульона, 4 ломтика белого хлеба, 3 ст. л. тертого сыра твердых сортов, например швейцарского, соль.

Нарезать лук кольцами и слегка обжарить в половине количества масла. Посыпать перцем, добавить бульон и прокипятить в течение десяти минут, затем посолить. Ломтики хлеба пожарить в оставшемся масле. Затем взять огнеупорные

мисочки, разлить в них суп, положить внутрь куски хлеба, посыпать толстым слоем сыра и поставить запечь в духовку. Когда сыр расплывется, суп готов. Этот рецепт рассчитан на две порции. Впрочем, есть еще один вариант этого супа.

> 2 большие луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, в два раза больше муки, $^1/_2$ л куриного или мясного бульона, $^1/_2$ стакана молока, $^1/_2$ стакана сливок, 3 ломтика белого хлеба, соль, перец.

Лук надо порубить и потушить на слабом огне на сливочном масле, закрыв крышкой, затем добавить муку и мясной бульон. Потом влить молоко, сливки и поставить варить минут на десять. За это время обжарить кусочки хлеба, намазать их желтком, положить в тарелки и залить готовым супом, посыпать сыром. Потом накрыть тарелки сверху чем-нибудь, дать постоять три-четыре минуты и подавать.



В заключение этой главы хочу дать еще пару советов. Сейчас в магазинах продается питьевая вода в пятилитровых бутылках. Попробуйте как-нибудь приготовить первое блюдо на ней. Поверьте, будет намного вкусней. Если вам жалко выбрасывать деньги на такую роскошь, как H_2O, наполните кастрюлю водой из-под крана и поставьте, не прикрывая крышкой, на кухне часа на три-четыре: оттуда улетучится хлор, который был добавлен для дезинфекции. Это вещество ухудшает вкус еды и часто вызывает аллергию. Большинство женщин, разводящих цветы, знают, что растения следует поливать такой постоявшей водой. Но разве вы сами хуже герани? А лучше всего обзавестись фильтром. Поверьте, суп без хлора и другой гадости, которая неизбежно оказывается в нашем водопроводе, намного вкусней и полезней.

Блюда из мяса и дичи

Сначала несколько советов, перед тем как начать разговор о блюдах из мяса. Покупая мякоть, надавите на нее пальцем. Если мясо свежее, оно быстро восстановит прежнюю форму, но коли ямка наполнится большим количеством красной жидкости и останется вмятина, советую насторожиться – под видом парной говядины вам подсовывают нечто размороженное. Жесткое мясо при варке и тушении станет мягче, если добавить в кастрюлю немного уксуса. Есть еще несколько хитрых приемов, которые помогут слегка исправить невкусное мясо. Можно замочить кусок в молоке на несколько часов, а можно натереть вечером со всех сторон сухой горчицей и оставить до утра, перед готовкой следует промыть в холодной воде. Мясо, порубленное мелкими кусочками, будет менее вкусным, чем то, которое варили неразрезанным. Когда жарите шницели или отбивные, обязательно удалите все жилки. При термической обработке они сворачиваются, и ваши котлетки станут бесформенными. Мясо с косточкой готовится быстрей, потому что кость – дополнительный проводник тепла.

С печенки легко снять пленку, если на минуту опустить ее в холодную воду. И еще: печень будет вкусней, если предварительно, часа на два, на три, замочить ее в молоке.

Не советую использовать при жарке сливочное масло: оно пригорает, я все готовлю только на растительном, без запаха.

Котлеты

Они хороши тем, что могут быть приготовлены из любого мяса. Берем $^1/_2$ кг мякоти говядины и пропускаем через мясорубку. Потом понадобится $^1/_3$ батона, лучше черствого, белого хлеба. Срезаем корку, мякиш заливаем молоком так, чтобы он был прикрыт. Через пять минут отжимаем и тоже засовываем в мясорубку. Туда же отправляем 1 большую луковицу. Затем массу солим, перчим и добавляем желток, без белка, потому что он делает котлеты жесткими. В самом конце кладем 2 столовые ложки жирной, двадцатипроцентной сметаны и начинаем вымешивать, как тесто. Чем лучше вы промесите будущие котлеты, тем вкусней они станут. Чтобы мясо не липло к рукам, надо смочить ладони холодной водой. Можно взять в равных долях говядину и свинину – тогда вам не понадобится сметана. Некоторые мои подруги жарят лук, другие кладут в фарш немного тертой отварной картошки, кое-кто заменяет белый хлеб холодной кашей: ячневой, геркулесовой или пшеничной.

Потом из массы делают котлетки, обваливают их в муке или толченых сухарях и кладут на хорошо разогретую сковородку, куда предварительно наливают растительное масло без запаха. Отчего сковородка должна быть обязательно горячей? Поясняю, котлеты вкусны только тогда, когда они сочные. Бросив сырой фарш в горячее масло, вы услышите характерный звук «ш-ш-ш». Это испаряется вытекающий, вкусный сок. Когда мясо касается раскаленной поверхности, на нем мигом образуется корочка, которая будет препятствовать дальнейшему выливанию сока. На холодной сковороде этого не произойдет, и вы получите сухие котлеты.

Я привела для вас основной рецепт фарша. Дальше начинаются варианты. Вы можете добавить в каждую котлетку начинку, например, жареный лук, грибы, крутые яйца, зелень, сыр. Тогда у вас получатся зразы. Только не кладите ничего рыбного. Котлеты со шпротами ваши домашние наверняка не сочтут за деликатес.

Гуляш

Возьмем $^1/_2$ кг говядины, нарежем кусочками. Берем 1 морковку, 1 болгарский перец красного цвета, 2 помидора, укроп, петрушку, кинзу, чеснок.

Кстати, очень советую завести на кухне несколько ножниц разных размеров. Поверьте, они вам обязательно пригодятся. Ножницами удобнее открывать пакеты, ими можно быстро вырезать жилки или нарезать мясо.

Ставим на огонь чугунную кастрюлю – я настаиваю именно на такой, в другой вкусно не получится. Наливаете на дно растительное масло без запаха и кладете 2 мелко нарезанные головки репчатого лука, затем наступает очередь мяса. Закрываете плотно крышкой, делаете очень маленький огонь и начинаете резать овощи, количество и состав которых зависят от времени года. Допустим, на дворе конец лета. Овощи разделываем на небольшие кусочки и смешиваем с почти готовым мясом, воды не наливать! Туда же отправить и зелень. А вот чеснок добавьте после того как выключили огонь.

Зимой, когда свежие помидоры и перец уже не так вкусны, но уже дороги, можно использовать замороженные смеси или добавлять томатную пасту.

Мясо в горшочке

Для этого блюда вам, естественно, в первую очередь понадобится глиняный горшок, желательно для каждой порции отдельный.

Для мяса в горшочке возьмите примерно $^1/_2$ кг мякоти говядины или свинины. Сначала на дно горшочка наливают растительное масло без запаха. Потом все кладете слоями: режете 1 большую луковицу, кладете в горшок, сверху устраиваете 1 нарезанную морковку, помидор и часть мяса, затем снова лук, морковь, помидор, мясо, лук, морковь, помидор, мясо… Самый последний слой должен состоять из овощей. Сверху блюдо можно посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Время готовки приблизительно 1 час 30 минут.

Состав овощей можно менять. Очень хорошо подходят для этого блюда картошка, цветная капуста, сладкий перец. Если любите, положите консервированные грибы. Только не доливайте в горшочек воды, вот сметану добавить можно. Зимой вполне допустимо сделать это блюдо, взяв замороженные смеси.

В духовке можно сделать много вкусных блюд. Основная их прелесть для хозяйки состоит в том, что труда на приготовление подобного кушанья вы затратите минимум. Главное – вовремя вынуть из духовки.

Свинина с овощами

Берете 1 $^{1}/_{2}$ кг мяса без костей, режете и укладываете в чугунную кастрюлю, на дно которой налито растительное масло без запаха. Готовится слоями: режете колечками лук и помидоры, насыпаете сверху, затем вновь мясо. Последний слой должен быть из овощей. Естественно, все солится, посыпается красным перцем и ставится на маленький огонь. Крышка у кастрюли плотно закрыта.

Свинина занимает почетное место в немецкой кухне. Бюргеры уверены, что лучшей закуски к их обожаемому пиву просто нет, и с удовольствием поглощают айсбайн, что в переводе на русский язык означает «ледяная нога». Только не надо думать, что это холодное блюдо. Нет, «ледяными» свиные ножки зовут оттого, что они блестят от жира так, как мостовые в гололед. Блюдо это сытное, очень и очень калорийное, часто готовить его не рекомендуют врачи. Но немцы трепетно любят айсбайн и не собираются отказываться от вредного кушанья.

Итак, сообщаю вам рецепт айсбайна.

Свинина с кислой капустой по-немецки

4 небольшие ножки, 300 г очищенного зеленого горошка – можно взять свежезамороженный, а вот консервированный не подойдет. 1 кг кислой капусты. Именно кислой, без клюквы, яблок и хрена, такой, как на щи, 2 головки репчатого лука, пара ягод можжевельника – можно заменить сухой смесью, 2 лавровых листочка, 1 ч. л. майорана, соль.

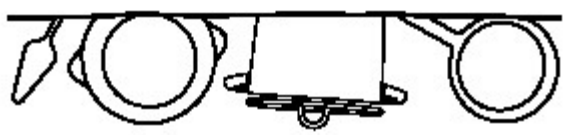
Горох перебрать, промыть в холодной воде, добавить специи, соль и отварить до мягкости. Свиные ножки залить водой с луком, лавровым листом и готовить в течение часа. Затем вытащить ножки, положить кислую капусту, ножки поместить сверху и варить еще тридцать минут. Горох протереть сквозь сито, выложить на блюдо вместе с кислой капустой и свиными ножками. К этому блюду хорошо подать отварной картофель и обязательно горчицу.

Кроме свинины и говядины, имеется еще и баранина. Из этого мяса тоже получаются вкусные блюда, и самое простое из них:

Баранина с рисом и овощами

На $^1/_2$ кг мяса вам необходимо взять $^3/_4$ стакана риса, 1 головку репчатого лука, 200 г помидоров, 1 ст. л. растительного масла без запаха.

Баранину мелко нарезать, посыпать солью, перцем, зеленью петрушки, смешать с жареным луком. Затем взять рис, промыть, ошпарить, подержать в кипятке пять минут и откинуть на дуршлаг. В чугунную кастрюлю на дно налить масло, положить сначала слой лука, следом баранину, потом рис, помидоры, нарезанные дольками, вновь баранину и т. д. Последний слой должен быть из помидоров. Плотно закрыть крышкой и поставить на небольшой огонь, тушить до готовности мяса.



Язык

Я предпочитаю говяжий – свиной, на мой взгляд, слишком жирный. Хорошо промытый язык нужно залить горячей водой и варить на слабом огне. Готовится он долго: часа два, не меньше. Потом вытаскиваете его, обдаете холодной водой и только тогда снимаете кожу. Солите бульон и опускаете туда язык минут на пять-шесть. Есть его можно как горячим, так и холодным.

Воду, в которой он кипел, хорошо использовать для приготовления супа или сделать:

Печень с луком

Берете 500 г телячьей или говяжьей печени – свиная будет горчить, $^1/_2$ кг лука.

Нарезаете средними кусками, по 80–100 г, чистите от пленок, солите, посыпаете мукой и кладете на сковородку.

Имейте в виду, что печень – очень хитрый продукт, который не терпит долгой термической обработки. Если передержать блюдо на огне, то оно, вопреки всякой логике, станет не мягче, а жестче. Если вы втыкаете в печенку зубочистку и не видите крови, быстро выключайте конфорку. Потом жарите нарезанный кусочками лук и перемешиваете с печенью.

Для тех, кто не любит жареный лук, сообщаю иной рецепт.

Макароны по-флотски

Для этого блюда подойдут любые макаронные изделия, даже длинные спагетти, хотя равномерно перемешать их с мясом будет трудновато. Лучше все же взять «перышки», «пружинки» – словом, те, что покороче. Сначала отвариваете макароны, потом промываете их холодной водой и отбрасываете на дуршлаг. Кстати, знаете, откуда в русском языке появилось это слово? Мне думается, что оно пришло к нам в петровские времена, вместе с немцами, коих царь-реформатор любил намного больше, чем своих бояр. Durch, или, как произнесет это слово русский язык, «дурш», означает «сквозь», а лаг – явно кусок от глагола legen – «класть». Положить насквозь не правда ли, смахивает на ковшик с дырочками?

Пока макароны мирно стекают, жарим репчатый лук, побольше. Пропускаем мясо через мясорубку, смешиваем с золотистым луком.

Потом берем сливочное масло, распускаем на сковородке и кладем туда макароны и лук, соединенные с мясом.

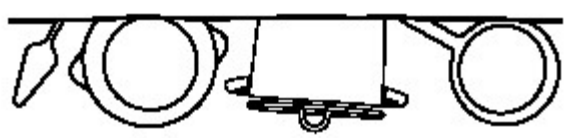
Блюдо это простое и очень вкусное, если не пожалеть мяса, лука и сливочного масла.

Заслуженной любовью у едоков всего мира пользуется курица. Блюда, которые можно приготовить из того, что не является ни птицей и ни мясом, перечислить просто невозможно, поэтому начну с самого простого рецепта.

Курица на соли

Вам потребуется одна куриная тушка с толстыми ножками. Полные ноги не красят женщину, но для курицы они просто необходимы. Берем курочку весом примерно 1,2–1,3 кг и 1 пачку соли, самой обычной, поваренной, мелкой.

Высыпаем *всю* упаковку соли на сковородку, разравниваем. Курицу моем и укладываем спиной вниз на соль. Ни солить, ни перчить, ни мазать жиром тушку категорически нельзя. Потом засовываем сковородку в духовку примерно на час. Время зависит от величины бройлера. Как только увидите, что из него вытекает прозрачный сок, блюдо готово. Курица сверху покрывается восхитительно вкусной, румяной, хрустящей корочкой. Снимите ее быстро со сковородки и только потом разрежьте.



Курица жареная

Курицу можно просто пожарить. Для этого помойте тушку, разделайте, положите на сковородку, куда налито растительное масло без запаха, а сверху обязательно поместите груз. Раньше я ставила на тушку миску, куда клала ступку. Теперь пользуюсь специальной сковородкой со страшно тяжелой чугунной крышкой, она так и называется: «сковорода для жарки цыплят». Советую купить, бройлера на ней готовить очень удобно.

Когда жарите цыпленка, не следует его ворочать туда-сюда. Сначала доведите до готовности одну сторону, потом переверните и жарьте другую. Подавая на стол, сбрызните лимоном и посыпьте мелко нарезанной зеленью и чесноком.

Очень быстро и легко готовятся

Куриные грудки в панировке

Берем $^1/_2$ кг грудок, филе, без костей и кожи. Сначала отбиваем каждый кусочек с двух сторон молотком. Потом берем две миски. В одну разбиваем сырое яйцо, солим его и смешиваем вилкой белок с желтком. В другую насыпаем панировочные сухари. Каждую отбитую грудку следует сначала смочить взбитым яйцом, потом обвалять в панировке и отправить на сковородку, куда предварительно было налито растительное масло без запаха. Жарится грудка быстро.

Курица в вине

Вам понадобится курица средних размеров, 1,2 кг или чуть меньше. Сначала разделайте ее на порционные кусочки и обжарьте в масле. Затем выньте курицу, отложите в сторону, а в сковородку, в то же масло, бросьте 100 г нарубленного кубиками шпика, 2 нарезанные головки репчатого лука, около 100 г консервированных шампиньонов, 1 растолченный зубчик чеснока.

Все это слегка потушить. Затем добавить курицу, одну столовую ложку муки, лавровый лист и 4 мелко нарезанные головки репчатого лука, влить рюмочку (50 г) коньяка. Все хорошо перемешать, добавить пол-литра красного сухого вина. Не берите сладкое или портвейн. Затем поставить кушанье на огонь, не закрывая крышкой. Соус должен наполовину выкипеть, тогда блюдо считается готовым, называется оно «Кокóвен».

Названия многих блюд пришли к нам из французского языка: рулет, котлета, фрикадельки, антрекот, соус, майонез, омлет… Мы давно считаем их своими. Но в кулинарии есть и другие названия, которые не всегда понятны нашему человеку. «Консоме» – это мясной бульон, и ничего другого. «Крем» – суп с добавлением сливок, «волёте» – тоже суп, в который влили сырой желток, «потофе» – суп в горшочке, а «мармит» – прозрачный бульон, к которому на отдельной тарелке подаются сваренные овощи.

Индейка в фольге

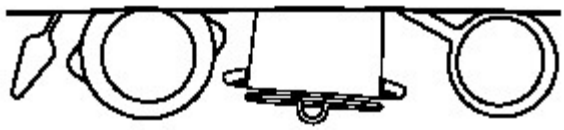
Надо сказать, что эта птица суховата, но один из моих друзей придумал в порыве вдохновения, как получить сочную индюшатину. Берете замороженную тушку и заворачиваете тщательным образом в несколько слоев фольги. Главное, чтобы нигде не получилось дырочек. Фольги лучше намотать побольше. Потом суете противень в духовку и забываете о нем как минимум на два часа. По истечении этого времени аккуратно раскрываете фольгу.

Соблюдайте осторожность! Как правило, наружу вырывается горячий пар, который может здорово обжечь вас. Развернув фольгу, проверяете готовность птички и обязательно посыпаете ее сверху солью. Если индюшатина готова, оставляете ее без фольги в духовке еще минут на десять, для получения румяной корочки. Если птица не готова, снова заворачиваете и допекаете. Мясо получается сочным и нежным.

Гусь или утка с яблоками

Вам понадобится 1 кг яблок, лучше всего кислых, антоновских. Их следует нарезать дольками и очистить от сердцевины. Затем посолить тушку и запихнуть ей в животик приготовленные яблоки. Отверстие в брюшке зашить ниткой. Положить птичку спинкой вниз в гусятницу или завернуть как следует, следя, чтобы не было дырок, в фольгу. Готовится это блюдо в зависимости от размера тушки, но, как правило, не меньше часа. Из готовой утки удалить нитки, вытащить ложкой антоновку. Тушку разрубить на куски.

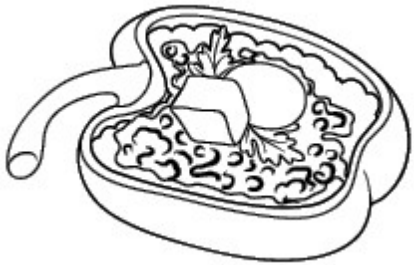
Кролик в сметане



Кроличье мясо диетическое, его можно посоветовать буквально всем. Оно нежирное и великолепно усваивается.

Берете чисто вымытую тушку, рубите на куски и складываете в чугунную кастрюлю, где на дно налито немного растительного масла без запаха. Ставите на маленький огонь. Потом из муки, сливочного масла и кипящей воды делаете соус. (См. рецепт «Бефстроганов».) Только заправляете его большим количеством сметаны: кладете 250 г, не меньше. Соусом заливаете кролика и тушите на маленьком огне до готовности.

Овощи фаршированные

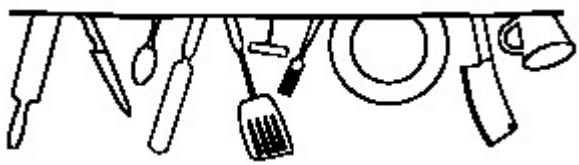


Чем хороши фаршированные овощи? Во-первых, они получаются замечательно даже у самой нерадивой хозяйки. Во-вторых, мужская часть семьи, не желающая есть полезные кабачки, баклажаны и капусту, обычно смиряется, увидев, что в начинке присутствует говядина.

Впрочем, соловья баснями не кормят: лучше попробуйте приготовить, например, фаршированный перец.

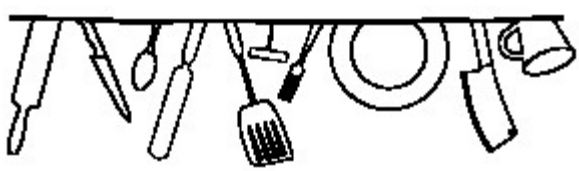
Фаршированный перец

Для него идеально подойдет отварное мясо, из которого вы сварили бульон для супа. Значит, так: готовую холодную говядину пропускаем через мясорубку и смешиваем со сваренным рисом. Потом берем болгарские перцы, отрезаем у них плодоножки, вынимаем семечки и кладем внутрь фарш. Далее возможны варианты. Берете чугунную кастрюлю, наливаете на дно немного растительного масла, потом кладете несколько перцев, набитых фаршем. Теперь следует приготовить подливку. Открываем пачку сметаны десятипроцентной жирности, добавляем в нее пару-тройку столовых ложек томатной пасты, тщательно перемешиваем и доливаем немного холодной кипяченой воды. У вас должна получиться жидкость, по консистенции похожая на кефир.



Выливаете часть подливки на перцы, выкладываете сверху оставшиеся перчики и тоже поливаете их соусом. Закрываете кастрюлю плотно крышкой и ставите на конфорку, на маленький огонь.

Есть другой способ готовки. Перцы устраиваете в огнеупорной посуде, подойдет та же чугунная кастрюля, наливаете $^1/_2$ стакана воды, посыпаете сверху тертым сыром или обмазываете майонезом и суете в духовку.

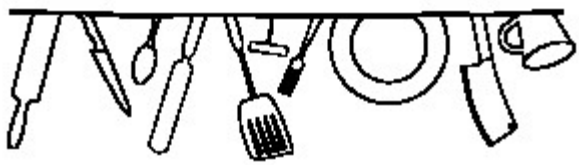


Фаршировать можно самые разнообразные овощи: кабачки, тыкву, огурцы, помидоры.

Огурцы с рисовым фаршем

Не очень крупные огурцы разрезать вдоль, сделать углубление, вытащив часть мякоти. Приготовить фарш из отварного риса, пропущенного через мясорубку готового нежирного мяса, томатного пюре.

Начинку посолить, поперчить, засунуть в огурцы. Потом аккуратно соединить половинки вместе, чтобы внешне огурец стал похож на целый. Сделать соус, для которого вам понадобится смешать 2 ложки сметаны с таким же количеством томатной пасты. Залить огурцы и запекать в духовке минут пятнадцать.



Оригинальное блюдо получается из такого полезного овоща, как тыква.

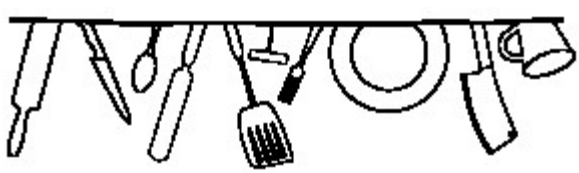
Тыква

Возьмите спелую тыковку весом примерно 1 $^1/_2$ кг, 100 г риса, 100 г сливочного масла, 50 г сахарного песка, 100 г алычи (мелкая кислая слива) без косточек, 2 ст. л. изюма, 200 г яблок, соль и корицу по вкусу.

Тыкву, не разрезая, вымыть, потом удалить у нее верхушку, вынуть ложкой семечки, мякоть. У вас должна получиться «кастрюлька». Мякоть мелко-мелко нарезать, присоединить к ней рис, отваренный до полуготовности, изюм, алычу, яблоки, корицу и соль. Полученную массу положить в тыкву, закрыть последнюю крышкой. Затем обернуть тыкву в фольгу и отправить в духовку. Запекать до мягкости.

Можно поставить тыковку на противень без фольги, но тогда ее верхняя часть неизбежно начнет подгорать.

Таким же образом можно фаршировать тыкву различными овощными и мясными начинками.



Голубцы

Сначала об оболочке. Чаще всего наши хозяйки делают ее из капустного листа. Для этого следует купить слегка рыхлый кочан – тугой не подойдет. Капусту надо разобрать на листья. Потом вскипятить воду и опустить туда «сто одежек» на пару минут. Вынуть и откинуть на дуршлаг. Листья должны стать чуть-чуть мягкими. Их следует остудить и отрезать самую толстую часть или отбить ее аккуратно деревянным молоточком. Верхние листья кочана, как правило, бывают рваными. Их можно положить на дно кастрюли, в которой будут готовиться голубцы.

Оболочку можно сделать из виноградных листьев, получившееся блюдо тогда следует называть долма или толма – я встречала и то и другое наименование. Готовят виноградный лист так же, как капустный: держат пару минут в кипятке, потом дают стечь. Имейте в виду, что фарш надо будет класть на *матовую* часть листочка.

Теперь о начинках. Тут ваша фантазия практически не ограничена. Ниже приведу несколько рецептов.

Начинка. *200 г отварного риса, 100 г консервированных грибов, 1 сырое яйцо, соль, перец.*

Начинка. *1/2 кг индюшатины или курятины, 300 г свинины, 100 г полуготового риса, 2 головки репчатого лука, соль, перец.*

Начинка. *250 г мелко нарезанной колбасы или ветчины, 100 г отварного, готового риса, 3 головки репчатого лука, 1 сырое яйцо, соль, перец.*

Начинка. *500 г фарша из рыбы, 2 сырых яйца, 2 ломтика замоченного в молоке белого хлеба, 2 мелко нарезанные головки лука, соль, перец.*

Начинка. *Пачка творога, 100 г готового риса, сахар и соль по вкусу.*

Начинка. *100 г готового риса, 2 крутых яйца, соль.*

После того как выбрали фарш, положите его на подготовленные листья, затем сверните рулетом, перевяжите нитками или скрепите деревянной зубочисткой. Затем поместите в кастрюлю и тушите до готовности, можно запечь в духовке. И в том, и в другом случае в посуду, где готовятся голубцы, следует добавить 1/2 стакана воды, сметану и немного томат-пасты. Впрочем, в качестве соуса может подойти практически любой.

Имейте в виду, чем меньше размеры голубцов и чем больше в

них начинки, тем они вкусней. Но это блюдо можно сделать и без фарша.

Плов

Старинная узбекская пословица гласит: «Если у тебя есть деньги, ты ешь плов, если у тебя их нет – ты ешь только плов». Эта еда считается исконно восточной, и до нынешних времен ее приготовление – целый ритуал. Но мало уметь правильно сделать плов, его еще следует подать так, как надо, к столу, а затем съесть, получая наслаждение.

Приготовление настоящего плова состоит из трех операций. Первое – это перекаливание масла. Вам понадобится казан. Посуду следует нагреть, потом налить туда растительное масло, хорошо бы хлопковое, но подойдет в принципе любое, кроме оливкового и того, что с резким запахом жареных семечек. Дно казана должно быть покрыто сантиметра на три-четыре. Когда от масла пойдет легкий беловатый дымок, можно приступить к следующему этапу: закладке зирвака. В перекаленное масло в строгой последовательности отправить: мясо, нарезанное небольшими кусками, лук толстыми кольцами и морковь соломкой. Норма моркови: вдвое меньше, чем риса, и примерно столько же, сколько мяса.

Все продукты пережаривать примерно двадцать минут сначала на сильном, потом на совсем слабом огне, тщательно следя, чтобы зирвак не пригорел. В конце приготовления добавить пряности, смесь сухих трав, которую надо купить на

рынке, она так и называется «Приправа для плова». Ее норма $^1/_2$ ч. л. на 500 г риса. Готовый зирвак посолить. Наступает последний этап: закладка риса. Лучше взять тонкое, мелкое зерно. Сейчас продается множество сортов именно для плова. Подготовленный зирвак разровнять, уменьшить огонь до совсем слабого, засыпать ровный слой сырого риса, который аккуратно примять ложкой, не смешивая с зирваком. Потом утрамбованную поверхность залить водой. Делать это надо чрезвычайно деликатно, чтобы не сдвинуть рис. Восточные хозяйки прибегают к небольшой хитрости: ставят на крупу блюдце и льют воду на него, следя, чтобы жидкость равномерно стекала на рис с краев посуды. Затем, естественно, блюдечко убирают.

Рис должен быть покрыт водой примерно на полтора сантиметра. Затем слегка увеличить огонь, следя, чтобы плов кипел равномерно. Воду поверх риса посолить, можно добавить пряность под названием шафран, она окрасит рис в приятный золотистый цвет.

Казан ни в коем случае не закрывать крышкой до полного выпаривания жидкости. На готовность плов проверяют, ударяя плашмя по поверхности риса шумовкой. Звук должен быть глухим, и вы заметите, что крупа стала рассыпчатой. Затем плов надо в нескольких местах до дна проткнуть деревянной палочкой и накрыть казан тарелкой для упаривания минут на десять-пятнадцать. Потом тарелку следует удалить. Здесь вам понадобится ловкость, так как на посуде образуется конденсат, а ни в коем случае нельзя допустить, чтобы капли попали в плов. Содержимое казана следует осторожно перемешать и подать к столу на большом блюде. Можно выложить его и слоями, в обратном порядке: сначала рис, потом зирвак.

Я привела общую технологию приготовления плова, а теперь просто дам рецепты, готовить следует так, как написано выше.

Плов по-ферганski. *500 г риса, 250 г баранины, 250 г моркови, 125 г растительного масла, 3 луковицы, 1 $^1/_2$ ч. л. пряностей.*

Плов по-бухарски. *500 г риса, 250 г баранины, столько же моркови, 150 г растительного масла, 3 луковицы, 1 стакан изюма без косточек, $^1/_2$ ч. л. пряностей.*

Плов по-хорезмски. *Взять по 500 г риса, моркови и баранины, 200 г растительного масла, 4 луковицы, $^1/_2$ ч. л. пряностей.*

Плов с айвой. *500 г риса, 150 г мяса, 2 айвы, 200 г моркови, 2 луковицы, 150 г растительного масла, $^1/_2$ ч. л.*

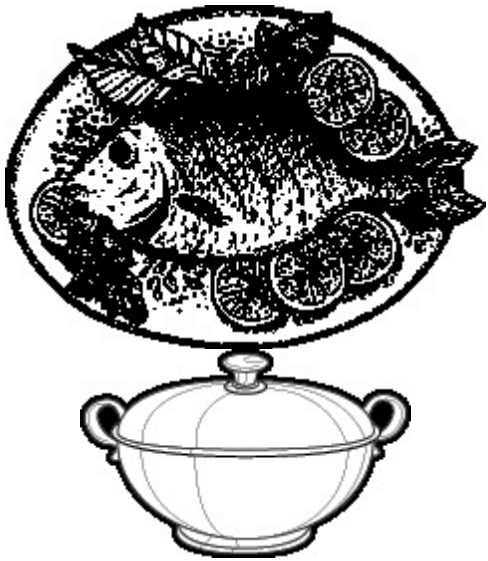
пряностей. Очищенную и нарезанную дольками айву следует класть в готовый зирвак, слегка протушить, а потом добавить рис.

Плов с урюком (курагой). *500 г риса, 250 г говядины, 150 г моркови, 1 стакан растительного масла, 2 стакана кураги, $^1/_2$ ч. л. смеси специй.*

Курагу промыть и положить в казан после того, как все продукты, входящие в зирвак, пожарены. Урюк кладут ровным слоем сверху, не перемешивая с мясом и морковью, следом насыпают рис.

Вообще говоря, в плов следует класть баранину, она придает рису неповторимые вкус и аромат. Но можно взять и любое другое мясо: говядину, свинину, телятину и даже курицу.

Блюда из рыбы



Сначала несколько общих советов.

Чтобы рыба не развалилась при жарке, разделайте и посолите ее минут за пятнадцать до приготовления. Как правило, во время жарки сильно разбрызгивается жир, а накрывать сковородку нельзя, потому что тогда не получится аппетитная корочка. Советую купить специальный защитный экран, а если не желаете тратиться, попробуйте накрыть сковородку дуршлагом – эффект будет тот же. Для приготовления рыбы используйте растительное масло, в которое добавьте немного соли, – тогда тушка не прилипает к сковородке. Рыбу, которую хотите приготовить в кляре, сначала обваляйте в муке, а потом опускайте в тесто. Чтобы быстрей образовалась корочка, масло должно быть хорошо разогретым. Котлеты из рыбы станут вкусней, если в фарш добавить мелко нарезанный и слегка обжаренный репчатый лук. Запекать рыбу следует в сильно нагретой духовке. Из специй хорошо использовать лимон, белый перец, из овощей изумительно подходят помидоры, лук, морковь.

Наиболее простой способ приготовления рыбы – варка. Чем меньше вы возьмете воды – надеюсь, понимаете, что в этой главе речь идет не о супе, а о вторых блюдах, – тем вкусней получится. Идеальный вариант – это когда тушка покрыта водой примерно на полсантиметра. Чтобы получилось вкусно, в воду надо обязательно положить корень петрушки, луковицу, лавровый лист, горошины черного перца и взять на каждый литр воды по

одной чайной ложке соли.

Если станете варить сома, треску, щуку, камбалу, рыба может приобрести резкий, специфический запах. Советую вам в данном случае на каждый литр воды влить полстакана огуречного рассола, чтобы отбить «аромат». Рыба, сваренная крупным куском, получается вкусней. Если готовите тушку весом полкило и больше, кладите ее только в холодную воду. Мелкие куски закладывайте в кипяток. От начала варки и до конца следует поддерживать ровное кипение, лучше, если кастрюлька стоит на небольшом огне. Из полученного отвара можно сделать соус и полить им готовую еду. Приведу только один рецепт отварной рыбы, потому что готовить это блюдо крайне просто.

Судак по-польски

500 г свежей рыбы, 100 г сливочного масла, 2 крутых яйца.

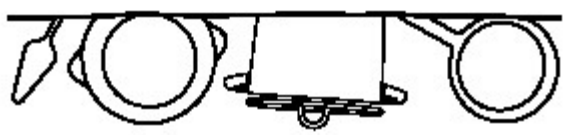
Судак нарезать кусками и отварить. Приготовить соус: сливочное масло растопить, добавить туда мелко нарезанные яйца и пару капель лимонного сока. Рыбу выложить на блюдо. Подливку подать отдельно или вылить на порцию.

Белая рыба с яйцом

Этот рецепт очень простой и совсем недорогой.

Здесь вам, наоборот, понадобится тушка со светлым мясом: окунь, судак, треска… Берете сковородку, смазываете растительным маслом, режете пару луковиц, потом укладываете на них рыбу. Взбиваете 2 яйца и $^1/_2$ стакана молока, солите, перчите, выливаете в сковородку и быстренько в духовку.

Возможны варианты. Слой лука, слой рыбы, слой отварной картошки, заливаете яйцами и молоком. Или: лук, рыба, морковь. Лук, рыба, помидоры… Гурманы могут насыпать сверху сыр.



Рыба в кляре

Под загадочным словом «кляр» скрывается всего лишь жидкое тесто, которое готовится так: *3 ст. л. муки, 1 ч. л. горчицы и 3 яйца, взбитых миксером.*

Все части соединяете, тесто должно быть жиже, чем для оладьев, но гуще, чем для блинов.

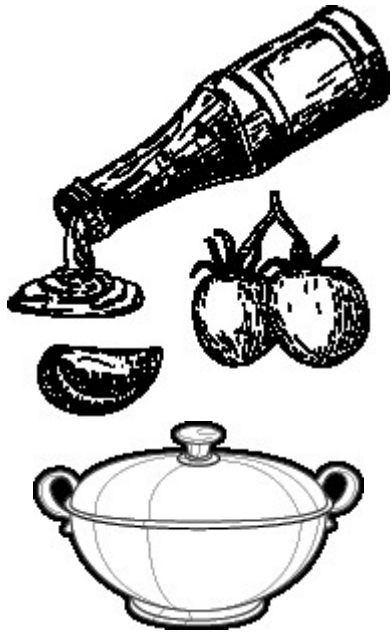
Рыбу разделать, нарезать не слишком крупными кусками, сбрызнуть смесью из уксуса и масла, обвалять в муке, опустить в кляр и жарить.

Есть еще один рецепт, достаточно простой и не требующий от вас никакого особого умения.

Покупаете рыбу, любую, какая понравится, от осетрины до минтая, и отвариваете. На основе рыбного бульона делаете суп. Затем берете сковородку, смазываете растительным маслом, бросаете 2 мелко нарезанные головки репчатого лука, устраиваете поверх куски рыбки, а на них укладываете отварной картофель, нарезанный кружочками. Все заливается майонезом и ставится в духовку. Несомненный плюс этого рецепта состоит в том, что из одного куска рыбы вы имеете сразу и первое, и второе.

Впрочем, запечь рыбу с картошкой так, как описано выше, можно и без предварительного отваривания, но тогда супа не будет.

Соусы



Французы говорят:

– От мяса еще можно отказаться, но от соуса – ни в коем случае. Ведь подливка – это главное в блюде.

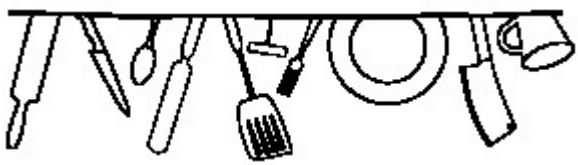
Действительно, если вам подали соус бордалёз, бешамель или бернэз, возникает только одно желание: схватить тарелку, слопать все до последней капли, а потом вылизать тарелку языком. Кстати, во многих парижских ресторанах с пониманием относятся к этому порыву и вместе с ножом и вилкой дают клиенту ложку, смахивающую на столовую, только с плоским концом.

Прожив определенное время во Франции и имея довольно большое количество подруг-француженок, я пришла к выводу, что хороший соус способен придать вкус любому блюду. Поэтому привожу тут несколько рецептов, которые могут вам пригодиться.

Соус томатный

Для жареного мяса, рубленых котлет

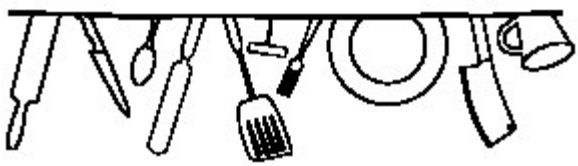
Взять по 1 штуке некрупных морковки и лука, поджарить с 1 столовой ложкой сливочного масла и такой же порцией муки, затем добавить $^1/_2$ стакана томат-пасты, размешать, влить 250 мл мясного бульона и проварить на слабом огне восемь-десять минут. После этого посолить, положить немного аджики, кусочек сливочного масла размером с грецкий орех, тщательно перемешать.



Белый соус

Для отварного кролика, телятины, курицы, баранины, индейки

Столовую ложку муки слегка поджарить в таком же количестве сливочного масла, добавить 2 стакана бульона, который получится в результате варки кролика, телятины, курицы, индейки. Поставить на очень слабый огонь, где нагревать в течение пяти-десяти минут. После этого снять с конфорки, добавить 1 желток, смешанный с небольшим количеством подливки, положить по вкусу соль, кусочек сливочного масла размером с грецкий орех и перемешать. Можно также бросить сюда 1 $^{1}/_{2}$ ст. л. мелких каперсов.



Майонез

Очевидно, многие из вас слышали историю возникновения этого соуса. Якобы при дворе одного из Людовиков служил повар по фамилии Майонез. Он сопровождал повсюду короля и готовил пищу не только на дворцовых кухнях, но и в полевых условиях. Поскольку всегда при дворе в избытке находились люди, мечтавшие отравить монарха, то Людовик не доверял никому, кроме Майонеза, и соглашался есть лишь ту пищу, которую приготовил повар. Однажды, во время очередной военной кампании, король оттолкнул с гневом тарелку и заявил:

– Мне надоело отварное мясо.

– Но мы на поле брани, сир, – смиренно ответил Майонез.

– Так придумай что-нибудь, – заявил капризно король.

И Майонез изобрел соус, названный его именем. Не знаю, правда это или нет, потому что точь-в-точь такую же историю рассказывают про повара другого французского короля. Того кулинара звали Оливье, и он, как сами понимаете, оказавшись в походных условиях, придумал салат.

Как было на самом деле, мы, очевидно, никогда не узнаем. Но факт остается фактом: майонез – любимая заправка к салатам во всем мире.

Майонез

1 желток отбить в эмалированную или фарфоровую посуду, добавить $^1/_4$ чайной ложки горчицы, смешать деревянной лопаточкой, потом аккуратно, маленькими порциями добавить 100 г растительного масла без запаха. Смесь надо непрерывно мешать. Когда масло, желток и горчица образуют однородную густую массу, посолить ее и развести майонез по вкусу уксусом.

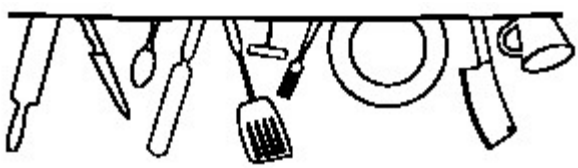
Бешамель

Его еще называют основным, потому что, взяв бешамель за основу, можно сделать много разных соусов.

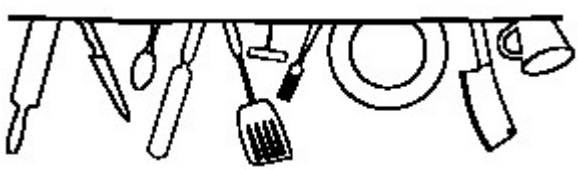
Понадобятся 40 г сливочного масла и муки, 250 мл бульона, 1 стакан сливок, соль.

Вид его зависит от назначения блюда. Если собираетесь подавать карпа, берете рыбный отвар, курицу – соответственно куриный и т. д.

Муку поджарить с маслом, развести бульоном, прокипятить, добавить сливки и варить, помешивая, около десяти минут. Это и будет основа. Вы можете прибавить потом зеленый лук, очищенные свежие огурцы или корнишоны, горчицу, укроп, шампиньоны, анчоусы, пряности, желтки, томат-пасту, вино. Фантазия не ограниченна, и каждый раз получите новый соус.



Для примера привожу рецепт.

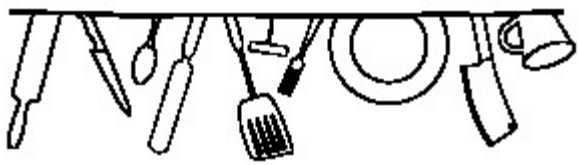


Соус с яйцом

1 ст. л. муки поджарить с таким же количеством сливочного масла, развести 1 стаканом бульона и, помешивая, прокипятить минут десять. Потом снять с огня и добавить 1 сваренное вкрутую рубленое яйцо.

Делая соус, надо учитывать некоторые нехитрые правила. Всегда мешайте варево только в одну сторону, вправо или влево, безразлично, но, если начали болтать ложкой или лопаткой, как корова хвостом, туда-сюда, вкусной подливки не получится.

Бульон или вода, которой разводите муку, поджаренную в масле, должны быть очень горячими, почти кипящими, иначе вы рискуете получить комки. Вливать жидкость следует крайне медленно, тоненькой-тоненькой струйкой, безостановочно помешивая. Кастрюлька или сковородка должна при этом стоять на самом маленьком огне. Соус вообще делают только на небольшом пламени и все время мешают, чтобы не пригорел. Очень не советую брать для приготовления бульона готовые кубики, хотя они могут пригодиться для других случаев. Вот гречневый суп без них не сделать, но стоит бросить кубик в подливку, как последняя приобретет ярко выраженный вкус фастфуда, который вы ничем не сумеете вытравить. Если под рукой нет нужного бульона из мяса, рыбы или птицы, лучше взять простую воду – ей-богу, выйдет вкусней.



И еще: собираясь приготовить вкусную еду, следует морально настроиться на хороший лад, налить в кастрюлю воды и подумать: «Сейчас сварю совершенно замечательный суп, невероятно вкусный, просто восторг! А мясо выйдет нежным и мягким!»

Представляю, каким смехом заливаются сейчас молодые хозяйки. Ну, Дашутка, уехала у тебя крыша! Может, нам еще и с картошкой разговаривать во время чистки? Спросить ее о самочувствии, настроении? Не надо веселиться. Опытные женщины, простоявшие около плиты десяток лет, очень хорошо знают: ежели подошла к разделочной доске с мрачным настроением и подумала: «О, черт! Как мне надоела эта возня с луком и морковкой!» – все, ничего вкусного не получится.

Поэтому, начиная кашеварить, постарайтесь выбросить из головы негативные мысли и никогда не прикасайтесь к кастрюлям, если ощущаете себя больной. Включите на кухне телевизор, слушайте песни, смотрите сериалы. Не ругайтесь с домашними, не кричите на ребенка, который принес очередную двойку. Он ее уже получил, и положение в его дневнике нисколько не улучшится от вашего вопля, а вот суп запросто испортится. Поэтому мой совет: готовьте в хорошем настроении духа, а с нерадивым сыном успеете разобраться потом. И вообще, старайтесь поменьше кричать и занудничать, забудьте привычную

фразу:

– Я тут, несчастная, стою у плиты, вожусь в очистках! Боже, как я устала! Никакой благодарности от детей и мужа!

А вы сами стали бы испытывать чувство благодарности к человеку, который бесконечно попрекает вас чем-то? Ну-ка вспомните, очень вы радуетесь, когда ваша собственная мама заявляет:

– Ты могла бы быть со мной более любезна, если учесть то, что я для тебя сделала!

Голову на отсечение даю, что после этих слов вам хочется ее укусить, а не броситься к ней на шею с криком:

– Прости, мамочка, я тебя обожаю!

Так отчего же, ноя у плиты, вы ждете от своих домашних изъявлений любви? Если вы, пребывая в мерзком настроении, сварили нечто отвратительное, а потом швырнули тарелки на стол со словами:

– Вот, протопталась у плиты три часа, совсем не отдохнула, жрите, лентяи, – то, скорей всего, у вас в доме разразится дикий скандал.

Погода в доме целиком и полностью зависит от хозяйки. Хотите жить в спокойной, счастливой семье? Тогда ступайте на кухню с улыбкой, готовьте с радостью, и награда не замедлит себя ждать. Муж и дети вприпрыжку будут бежать домой, где тепло, чисто, вкусно пахнет жаркое, а мама не стоит на пороге с ремнем в руках.

А тем, кто только начинает семейный марафон, могу лишь посоветовать: дорогие мои, не надейтесь, что кто-нибудь выполнит за вас домашние дела. Только не надо с обидой отвечать:

– А вот у моей подруги муж стирает, убирает, гладит, качает ребенка по ночам и зарабатывает по тысяче долларов в день.

Откуда вы взяли эту информацию? Ах, подружка сказала, после того как вы вчера со слезами на глазах пожаловались: «Прикинь, Володька никогда помойку не выносит!»

Не верьте, она врет. И вообще, кто мешает вам говорить:

– Мой Вова готовит завтрак, потом везет тещу к врачу и отводит Аньку в садик.

Пусть теперь завидуют вам. Счастливая семейная жизнь – это спектакль, где вы все время на сцене. Так что приучитесь изображать радость от свидания с кастрюлей. Впрочем, вполне вероятно, что лет этак через десять вы привыкнете и впрямь будете счастливы, глядя на то, как муж и дети едят суп.

Салаты

Не знаю, насколько логично после соусов переходить к блюдам из овощей, но повторюсь: я не профессиональный кулинар, просто перебираю для вас свою тетрадочку с рецептами. Итак, салаты. Извините, пожалуйста, но я не стану давать тут такие широко известные рецепты, как сочетания продуктов для оливье и винегрета. Сами наверняка умеете их делать. По этой же причине не даю тут рецептов «Свекла с черносливом и грецким орехом», «Морковь с яблоком», «Редис со сметаной», «Помидоры с огурцами и зеленым луком». Да и зачем? Все и так понятно из названия.

Чтобы салат получился вкусным, необходимо помнить некоторые правила приготовления составляющих его продуктов. Овощи варят каждый отдельно, желательно подбирать их одинаковыми по размеру. Яйца для салата варят 10 минут. Стручки фасоли и гороха варят в кипящей и подсоленной воде. Чистить отварные картофель, свеклу и морковь легче теплыми, потом пусть остывают. Картофель в мундире легче чистить, если обдать сваренные клубни холодной водой.

Нельзя смешивать холодные и теплые продукты. Украшения обычно делают из тех продуктов, из которых приготовлен салат, за исключением зелени укропа, петрушки, сельдерея. Укроп и

огурцы моют только перед тем как подать к столу, иначе они быстро портятся и теряют аромат.

Вкус салата еще в значительной мере зависит от того, как вы приготовили для него продукты. Поэтому со свойственным мне занудством сначала дам несколько советов.

Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата и промывают в холодной воде, налитой во вместительную посуду, сменяя воду два-три раза. Чем холоднее вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Затем салат выкладывают на решето, чтобы вода стекла. Перед приготовлением салат высушивают на салфетке.

Салатный сельдерей. Отрезают корни, очищают ножом темные места стеблей и, продержав 1–2 часа в холодной воде, промывают два раза в чистой воде.

Зелень петрушки замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов, а стебли используют при варке бульона.

Огурцы свежие моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.

Огурцы соленые нарезают ломтиками, при этом крупные очищают от кожуры.

Корнишоны и **пикули** нарезают ломтиками или оставляют в целом виде.

Помидоры для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают в холодной воде, нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожуры, то их на 1 минуту опускают в кипящую воду и затем снимают кожуру.

Лук репчатый и **зеленый**. Наиболее хорош для салата крупный красный сладкий лук. Его очищают, нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца. Так же подготавливают простой репчатый лук. Чтобы удалить излишнюю горечь, нарезанный лук заливают кипятком. Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по 1–1,5 см. Для гарнира к сельди и для винегретов лук нарезают более мелко.

Яблоки и **груши** очищают от кожицы; если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно яблоки и груши сначала разделить на четвертинки, вырезать сердцевину и потом уже нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.

Апельсины и **мандарины** очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру (верхний слой), тонко нарезают и посыпают салат.

Виноград, вишня, клубника и **другие ягоды**. Отбирают

здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, высушивают на решете; косточки из вишен и черешен удаляют.

Морковь, репу, очищенные от кожуры и вымытые, варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками (1–2 см).

Картофель для салатов и винегретов варят в кожуре, очищают и, охладив, нарезают ломтиками.

Свеклу варят или запекают в духовом шкафу, очищают и нарезают ломтиками.

Спаржу, очищенную от кожуры и вымытую, нарезают палочками длиной 3–4 см и варят в подсоленной воде. Спаржу охлаждают и хранят в отваре.

Цветную капусту разбирают на маленькие кочешки, варят и хранят так же, как спаржу.

Стручки фасоли и **горошка** очищают от жилок и промывают, стручки фасоли нарезают кусочками длиной 2–3 см, стручки горошка разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После варки откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Теперь рецепты самих салатов.

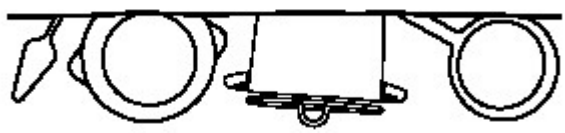
Греческий

Берете 3 стручка красного болгарского сладкого перца. Зеленый категорически не подходит, можно употребить оранжевый или желтый, но вкус салата от этого станет хуже. Моете перец, удаляете плодоножку и семечки, режете на мелкие кусочки. Добавляете штук 5 тоже нарезанных спелых помидоров, солите, перемешиваете. Затем кладете к овощам примерно 125 г брынзы (фетаксы) – это половина коробки. Если не любите брынзу, замените ее таким же количеством тертого сыра. Добавьте в салат маслины и оливки без косточки. Спешу предупредить: последние часто бывают фаршированы анчоусами, орехами и т. д. Для салата они решительно не подходят. Исключение составляют лишь фаршированные кусочками лимона. Еще раз перемешайте салат и заправьте его соусом из лимонного сока, сахара и растительного масла. В самом конце положите один пучок мелко нарезанной кинзы.

Салат из тунца

300 г тунца в масле, 150 г корней сельдерея, 4 сваренных вкрутую яйца, 50 г свежих огурцов, майонез, соль. *Для украшения*: листья зеленого салата, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г маслин.

Перемешать нарезанный на кусочки тунец с мелко нарезанным сельдереем, яйцами, разрезанными на четвертушки, и крупно нарезанными огурцами. Заправить майонезом, солью, выложить в салатник. Покрыть листьями зеленого салата, украсить кусочками вареного яйца и маслинами. Немного охладить.



Салат из тунца по-итальянски

200 г тунца в масле, 250 г риса, 200 г вареной грудки индейки, 100 г швейцарского сыра, 1 апельсин, 4 ст. л. зеленого горошка, 1 ч. л. томатного соуса, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Отварить рис, процедить, залить чашкой холодной воды, охладить. Нарезать кусочками грудку индейки, тунец, сыр и апельсин, очищенный от кожуры, семян и белой пленки. Зеленый горошек отварить в подсоленной воде. Все компоненты выложить в салатник, заправить растительным маслом, солью, перцем и томатным соусом, тщательно перемешать.

Салат по-деревенски

500 г зеленого салата, 100 г копченой грудинки, нарезанной кубиками, 1 ст. л. растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, немного зелени петрушки и базилика, 1 ст. л. уксуса, соль, черный молотый перец.

Очистить, промыть, обсушить зеленый салат, нарезать его, положить в салатник, добавить кубики грудинки, обжаренные в растительном масле, и размельченные яйца. Заправить солью, перцем, петрушкой, базиликом, уксусом, тщательно перемешать.

Салат по-швейцарски

50 г швейцарского сыра, 100 г постной ветчины куском или 2 отваренные и охлажденные сосиски, 1 пучок зеленого салата, 2 моркови, растительное масло, сок $^1/_2$ лимона, 1 ч. л. горчицы, соль.

Нарезать сыр и ветчину кубиками, морковь очень тонкими ломтиками. Соединить с салатом, заправить растительным маслом, солью, соком лимона и горчицей, тщательно перемешать.

Салат из банана

2 банана, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. кокосового ореха, натертого на крупной терке, 1 ст. л. мелко нарубленной постной ветчины, 2–3 ст. л. сливок, цедра $^1/_2$ лимона, несколько листьев салата.

Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками толщиной $^1/_2$ см и смешать с кокосовым орехом, натертым на крупной терке, мелко нарубленной ветчиной и изюмом. Затем добавить сливки, сок и тертую цедру половины лимона. Все осторожно перемешать. Дать постоять 30 минут и подать на стол, украсив листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба. Рассчитано на 2 порции.

Салат из селедки

300 г нежных стручков фасоли, 3 слабосоленые сельди, 3 вареные картофелины, 1 луковица, 100–125 г майонеза.

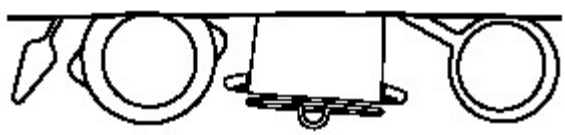
Стручки фасоли разломить на 2–3 части, потушить в небольшом количестве воды. Сельдь разделать на кусочки шириной 3 см. Картофель очистить и нарезать тонкими дольками. Майонез смешать с натертым луком и перцем и заправить им приготовленные продукты.

Салат из дичи

300 г вареного мяса дичи без костей, 1–2 апельсина, 1–2 яблока, 50 г майонеза, немного острого соуса, сок лимона.

Если вы не нашли необходимых для этого блюда рябчика, бекаса, куропатку или тетерева, замените этих экзотических птичек уткой или простой курицей. Только не берите белое мясо, темное подойдет лучше. Острый соус, упомянутый в рецепте, может быть любым из продающихся: чили, томатный с перцем и т. д. А можно просто самой добавить в сметану или майонез побольше хрена, перца, горчицы.

Яблоки и апельсины очистить, удалить семена. Фрукты и дичь нарезать тонкими ломтиками или кубиками и смешать. К майонезу добавить острый соус и сок лимона. Этой смесью осторожно заправить фрукты и дичь.



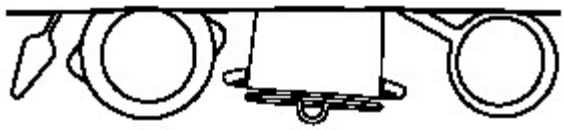
Салат из сыра

200 г сыра гауда, 100 г шампиньонов, 2 стручка сладкого перца, 2 яблока, 1 апельсин или 2 мандарина.

Соус для салата: 3 неполные чайные ложки меда, 1 бутылка йогурта, 1 неполная ч. л. горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, цедра апельсина на кончике ножа.

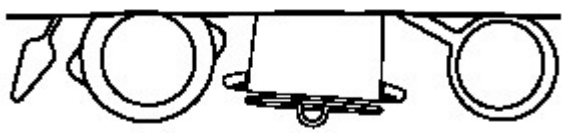
Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать небольшими кубиками. Молодые шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные – на несколько частей. Перец, из которого предварительно удалить сердцевину, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов или разрезанными поперек дольками апельсинов. Из йогурта, горчицы, меда, сока лимона и цедры апельсина приготовить соус и полить им салат. Все хорошо смешать.

Салат из мяса



150 г жареной телятины, 150 г жареной свинины, 150 г соленых огурцов, 100 г лука, 100 г яблок, перец, майонез, сок лимонный или уксус.

Все компоненты нарезать полосками, полить лимонным соком или уксусом и перемешать с майонезом. По желанию можно посыпать перцем.



Салат из помидоров и творога

После прочтения этого рецепта у вас возникнет стойкое ощущение, что съесть получившееся блюдо нельзя, потому что набор продуктов очень странный. Однако попробуйте, получается вкусно.

Два больших помидора нарезать, добавить пучок мелко нарубленной кинзы, три столовые ложки творога, посолить, поперчить, полить растительным маслом.

Каши

Многие люди любят на завтрак есть кашу. Это блюдо совершенно уникально и в русской кухне доведено до совершенства во многом благодаря нашим деревенским печам и соответствующей посуде. Боюсь показаться вам назойливой, но купите чугунную кастрюлю. Гречневая каша в ней получится потрясающей.

Западный мир в основном знаком лишь с овсянкой. Несчастные французы не видели гречки, практически не ели манной каши с вареньем, а о такой экзотике, как пшенка с тыквой, и слыхом не слыхивали. Остается их пожалеть, ведь каша – это не только вкусно, но и полезно, сытно, дешево. Кашу надо варить самой. Сейчас по телевизору часто можно увидеть рекламу: счастливая мама, вытряхивая из пакетика нечто, с радостной улыбкой сообщает:

– Моментальная каша – это вкусно!

Не знаю, как у вас, а в нашей семье быстрорастворимые продукты не прижились. Спору нет, времени на приготовление этой, с позволения сказать, каши практически не потратите, но будет ли она так же вкусна, как «Геркулес», сваренный «дедовским» способом?

Сначала несколько простых советов. Купите специальные кастрюли, которые станете использовать только для варки каши. Чугунную и с тефлоновым покрытием.

Из круп можно приготовить различные каши, рассыпчатые и вязкие.

Для варки рассыпчатых каш вода берется в таком количестве, чтобы крупа полностью набухла. При недостатке воды каша получается суховатой, а при излишке – вязкой.

При варке каш крупу засыпают в кипящую посоленную воду и варят, помешивая, до загустения, после чего кастрюлю с кашей плотно накрывают крышкой и ставят в теплое место. Полужидкие каши из пшена, риса, манной и пшеничной крупы готовят как на воде, так и на молоке.

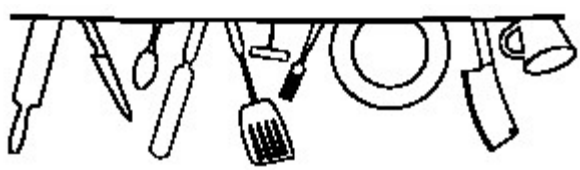
Для сладких каш – манной и рисовой – можно использовать сгущенное молоко (2–3 ст. л. на 1 стакан крупы), положив его в горячую воду перед закладкой крупы, рис предварительно отварить в течение 5–8 мин.

Соль при варке молочных каш кладут в молоко до закладки крупы, причем ее берут меньше, чем для каши, изготовляемой на воде. Для сладких каш соль берется в минимальном количестве, по вкусу.

Гречневая каша рассыпчатая с маслом

На 2 стакана гречневой крупы 1 ч. л. соли, 3 стакана воды.

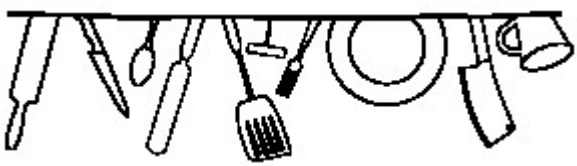
В кастрюлю влить воду, посолить и вскипятить. В кипящую посоленную воду засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения в течение 15–20 минут. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить на час для упревания.



Гречневая каша с грибами и луком

На 2 стакана гречневой крупы 3 стакана воды, 25 г сухих грибов, 2 головки репчатого лука, 2–3 ст. л. жира, 1 ч. л. соли.

Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды и оставить в ней на 1–$1\frac{1}{2}$ часа. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать или пропустить через мясорубку, положить обратно в ту же воду и поставить варить. В закипевшую воду добавить соль, засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения. Затем кастрюлю с кашей накрыть и поставить для упревания на час. В готовую кашу добавить поджаренный в масле лук и размешать.



Пшенная каша рассыпчатая

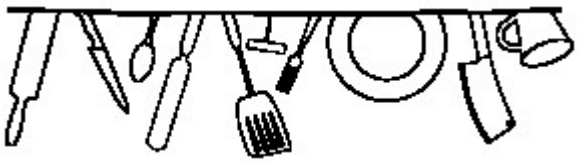
На 2 стакана пшена 3 $^{1}/_{2}$ стакана воды, 1 ч. л. соли.

В кипящую посоленную воду всыпать тщательно промытое пшено и варить до загустения. После загустения кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на 40 минут для упревания.

Пшенная каша сливная

На 2 стакана пшена 8 стаканов воды, 1 ст. л. соли, 2–3 ст. л. жира.

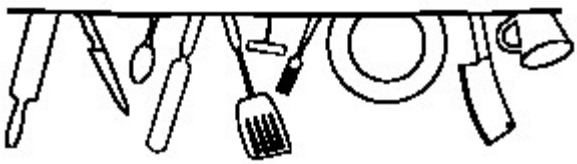
Промытое пшено положить в кипящую посоленную воду. После 10-минутного кипения быстро слить всю воду, добавить жир, размешать, плотно накрыть кастрюлю крышкой и поставить для упревания на 25–30 минут.



Пшенная каша вязкая

На 2 стакана пшена 5 стаканов воды, 1 ч. л. соли.

В кипящую посоленную воду всыпать хорошо промытое пшено и варить на легком огне, помешивая, 25–30 минут. При желании можно прибавить 1 ст. л. сахара.



Каша из ячневой или дробленой овсяной крупы

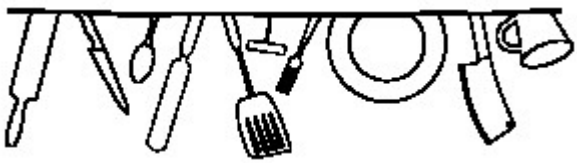
На 2 $^1/_2$ стакана крупы 1 ч. л. соли, 2–3 ст. л. масла.

Влить в кастрюлю 4 $^1/_2$ стакана воды, положить столовую ложку масла и посолить. Когда вода закипит, всыпать крупу и варить до загустения. После этого поставить кашу на 30–40 минут для упревания. Готовую кашу размешать, разложить на тарелки и полить маслом.

Саговая каша с маслом

На $^1/_2$ стакана саго, $^3/_4$ ч. л. соли, 2 ст. л. масла.

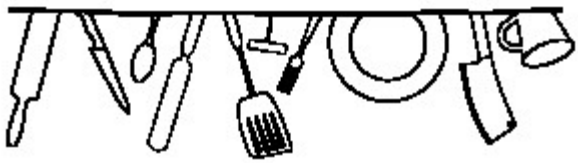
В кастрюлю влить 5 стаканов воды и посолить. Когда вода закипит, всыпать саго и варить на слабом огне до загустения. После этого поставить кашу для упревания на 20–30 минут. В готовую кашу положить масло и размешать.



Рисовая каша с томатом и сыром

На 1 стакан риса $^1/_2$ стакана томатного соуса, 30 г тертого сыра, 3 ст. л. масла.

Промыть рис, сварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Затем рис переложить на сковороду с растопленным маслом и поджарить, осторожно помешивая, до тех пор пока рис слегка зарумянится, после чего залить горячим томатным соусом, посыпать тертым сыром и тщательно перемешать.

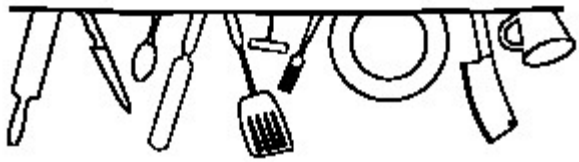


Рисовая каша с тыквой

1 кг тыквы очистить, нарезать кусочками, залить молоком (1 л) и варить до полуготовности. Затем в тыкву положить вымытый в горячей воде рис (1 стакан) и посолить; кастрюлю с тыквой и рисом накрыть крышкой и варить до полной готовности. Подавать с маслом и сахаром.

Манная каша с морковью

1/2 кг моркови очистить и вымыть, натереть на терке, положить в нее 1/4 стакана сахара, 2 ст. л. масла и тушить на слабом огне 1 час. Затем в морковь влить 1 л молока, вскипятить, всыпать стакан манной крупы и размешать, после чего поставить в горячую духовку на 1/2 часа. Подавать с ягодным соком.



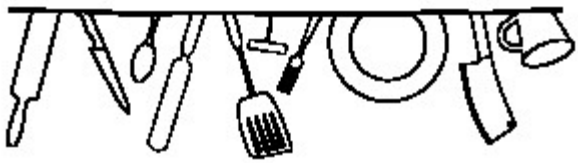
Каша из овсяных хлопьев («Геркулес»)

На 2 стакана крупы 5 стаканов молока, $^1/_2$ ч. л. соли.

В горячее молоко (можно пополам с водой) всыпать хлопья и варить 10–15 минут до загустения, посолить и размешать. Кашу рекомендуется протомить в духовке.

В готовую кашу добавить 2 ст. л. масла.

Кашу можно подать горячей или холодной, добавив по вкусу сахар, варенье, молоко.



Перловая каша

На 1 стакан перловой крупы 4 стакана молока и $^1/_2$ ст. л. сахара, $^1/_4$ ч. л. соли.

Промытую перловую крупу засыпать в кипящую воду и варить 10–12 минут. Далее поступать так же, как при варке рисовой молочной каши.

Запеканки, суфле и биточки

Из каш получаются отличные запеканки. Манную и рисовую можно превратить при помощи варенья или фруктов в сладкую, а гречневую и перловую хорошо сдобрить луком жареным и любыми колбасными изделиями.

В запеканках можно использовать любые, порой самые необычные комбинации продуктов. Очень хорошо ложатся туда остатки от обеда, и никто из вашей семьи и не догадается, из чего состряпано вкусное блюдо, поданное на ужин. Есть несколько правил, которые следует соблюдать, готовя запеканку.

Форма, в которую кладете продукты, должна быть высокой. Ее надо хорошо смазать растительным или сливочным маслом, а в ряде случаев обсыпать дно и стенки мукой или молотыми сухарями. Продукты укладывают слоями, заливают сверху соусом и пекут в духовке до образования красивой румяной корочки. Отдельно можно подать еще и острый соус. Запеканки просты в приготовлении, удаются легко, их без всякого труда способна сделать любая, даже совсем неопытная хозяйка.

Начну с самых традиционных.

Запеканка картофельная с мясом

1 кг картошки, 300 г отварного мяса, 3 головки репчатого лука.

Собираясь готовить это блюдо, я покупаю кусок говядины, например лопатку или грудинку. Отвариваю мясо, из получившегося бульона делаю первое. Потом выбрасываю кости, жарю лук и соединяю его с пропущенной через мясорубку говядиной. Из картофеля следует сделать пюре. То есть клубни надо очистить, отварить и размять деревянной толкушкой, постепенно подливая в массу молоко. Количество жидкости зависит от того, какой густоты пюре вы желаете получить. Раз уж мы заговорили о пюре, разрешите дать несколько простых советов. Нельзя разбавлять пюре холодным молоком, потому что картошка приобретет серый цвет. Поэтому предварительно вскипятите его. А чтобы пюре было нежным, не забудьте сначала положить в размятый картофель кусочек сливочного масла и лишь затем начинайте лить молоко.

Возьмите форму, смажьте маслом, положите вниз часть пюре, сверху устройте мясо с луком, прикройте картошкой. Верх можно помазать либо сметаной, либо майонезом, или желтком. Запечь в духовке до румяной корочки.

Запеканка из сельди и крутых яиц

Взять филе сельди, вымоченной в молоке, нарезать ломтиками. Положить половину в смазанную маслом сковородку, сверху устроить мелконарезанные крутые яйца, большое количество рубленой зелени, прикрыть сверху второй половиной филе, залить сметаной и поставить в духовку.

Рисовая запеканка

60 г риса, $^1/_2$ л молока, 40 г сливочного масла, столько же сахарного песка, пакетик ванильного сахара, 4 яйца, цедра 1 лимона, 500 г яблок, корица, немного натертых грецких орехов.

Предварительно отваренный рис прокипятить в слегка подсоленном молоке в течение пяти минут. Затем, сняв с огня, оставить минут на десять для упревания. Кашу перемешать с сахаром и желтками, добавить взбитые белки, масло и разделить на две части. Одну положить на дно хорошо смазанной маслом и обсыпанной сухарями формы. Потом нарезать яблоки, примерно полкило, обвалять их в корице, можно добавить немного мелко натертых грецких орехов, сверху прикрыть второй частью риса, запекать в духовке. Когда блюдо будет готово, надо взять два белка и взбить в пену с половиной стакана сахарного песка. Для неопытных хозяек поясняю сразу: не следует сыпать песок в жидкий белок до того, как включили миксер. Сначала превратите белую часть яйца в устойчивую пену и только в самом конце, очень осторожно, подсыпайте сахар. Опрокинете содержимое стакана одним махом – мигом получите осевшую массу. Чтобы белок лучше и быстрее взбивался, его следует поместить в холодильник примерно на полчаса. Метелочки и посуда, которую берете для взбивания, должны быть сухими и без малейших признаков жира. Даже одна капля масла не даст белкам «подрасти». Полученный «снег» следует положить на верх запеканки. Блюдо опять сунуть в духовку и запекать минут 5–7, до образования приятного коричневого цвета.

Теперь более дорогие рецепты.

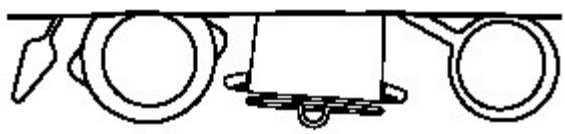
Запеканка из паприки и помидоров с сыром

На четыре порции понадобится 500 г картошки, 3 стручка перца, желательно красного, желтого, зеленого;

250 г мелких, крепких помидоров – идеально подходит сорт черри, 300 г колбасы или ветчины, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 200 г сливок, 175 г сыра гауда, красный перец.

Сварить картофель почти до готовности, нарезать кружочками. Из перца удалить плодоножку, разрезать каждый стручок на восемь частей. Помидоры помыть, вытереть, каждый наколоть в двух-трех местах зубочисткой. Колбасу нарезать кубиками размером примерно один сантиметр.

Нагреть духовку до 220˚. Форму обмазать маслом. Сначала положить в нее половину картофеля, затем слоями половину приготовленной паприки, помидоры, колбасу и остаток картошки. Яйца взбить вместе со сливками и натертым сыром, добавить в смесь перец и вылить в форму. На самый верх выложить вторую половину паприки, чередуя красный, желтый и зеленый куски. Лучше всего укладывать в виде черепицы. Сами понимаете, что разноцветный сладкий перец требуется просто для красоты и вы без всякого ущерба для вкуса блюда можете взять однотонные плоды.

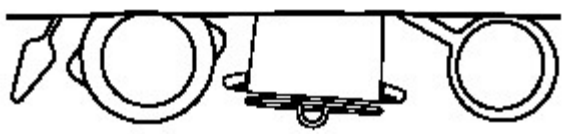


Содержимое формы следует прикрыть алюминиевой фольгой, поставить в духовку на середину и запекать при температуре 200 ˚С тридцать-сорок минут. Через двадцать минут следует фольгу снять.

Запеканка из капусты (цветной или брокколи) с сыром

1 кг капусты следует отварить. Растопить в сковородке 50 г сливочного масла, всыпать такое же количество муки, затем влить смесь из 375 мл молока и 200 г сливок. Хорошенько размешайте и проварите. 4 яйца взбить вместе со 100 г натертого сыра и несколькими ложками соуса, посолить, поперчить. Форму смазать маслом, вылить туда половину соуса, положить капусту и оставшуюся часть подливки.

Запекать до готовности.



Овощная запеканка с брынзой

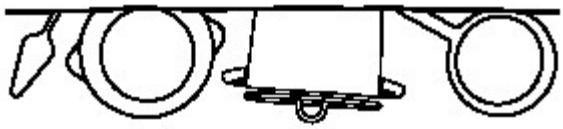
Вам понадобятся 450 г моркови, 800 г картофеля, 3 клубня фенхеля – эту экзотику можно приобрести в супермаркетах и на рынках, полпучка зеленого лука, 1 стручок желтого перца, по стакану молока и сливок, 5 яиц, зубчик чеснока, соль, перец, 250 г брынзы.

Морковь, картофель и фенхель нашинковать. Зеленый лук и перец нарезать.

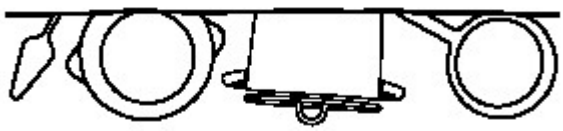
Молоко перемешать со сливками и яйцами, чеснок пропустить через пресс и добавить в массу. Посолить, поперчить. Брынзу покрошить.

Форму смазать жиром и выкладывать в нее слоями овощи и брынзу, поливая молочной смесью. Последний слой должен состоять из брынзы. Запекать примерно час.

Запеканка из фарша птицы с зеленым горошком



Нижний слой: котлетная масса из курицы или индюшки, средний слой: морковь, тушенная в сливочном масле вместе с зеленым горошком, верх: остатки фарша. Соус: майонез, смешанный с тертым сыром.



Запеканка из мясного фарша с помидорами

Низ и верх состоят из фарша говядины. Середина содержит помидоры, обжаренные в масле вместе с луком. Для соуса хорошо подойдет сметана с тертым сыром.

Крупяные запеканки и биточки

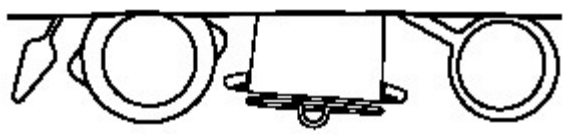
Для запеканки из крупы нужно приготовить густую, вязкую кашу. При варке ее на 1 стакан крупы следует взять 3 стакана молока или воды.

Готовая каша запекается на сковороде, которую предварительно смазывают маслом. Чтобы запеканка не пригорела, дно и края сковороды посыпают толчеными сухарями. Выложенную на сковороду кашу следует разровнять, посыпать толчеными сухарями, полить маслом и запекать в духовом шкафу в течение 15–20 минут, до образования румяной корочки.

Запеканка манная с фруктами

На 1 стакан манной крупы 4 стакана молока, $^1/_2$ ч. л. соли, 2–3 ст. л. сахара, 100 г фруктов разных, 2 яйца, 2–3 ст. л. масла.

Сварить манную кашу на молоке. Потом в кашу добавить сахар, яйца, соль, масло, все это перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Поверхность разровнять, посыпать сахарным песком и запечь до образования румяной корочки.



Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие, вареные или консервированные фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным соусом.

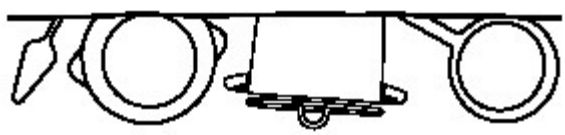
Запеканка пшенная с изюмом

Сварить вязкую пшенную кашу на молоке или на воде. В готовую кашу добавить сырое яйцо, перебранный и промытый холодной водой изюм. Все это хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду и запечь.

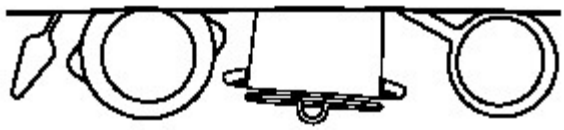
Крупеник из гречневой крупы

На 1 стакан гречневой крупы 200 г творога, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, $^1/_2$ ч. л. соли, по 2 ст. л. масла и сахара.

В кипящее молоко всыпать крупу и варить ее до загустения. После этого положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все это хорошо перемешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять ложкой, смазать сверху сметаной, полить столовой ложкой растопленного масла и поставить в духовой шкаф на 40–50 минут. Готовый крупеник полить маслом. При желании масло можно заменить сметаной.



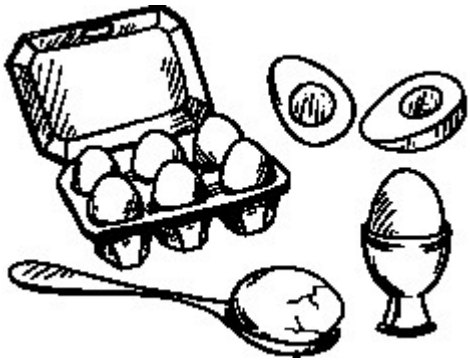
Пудинг рисовый



На 1 стакан риса 2 стакана молока, 2 яйца, 2–3 ст. л. сахара, 50 г изюма, $^1/_2$ ч. л. соли, 1–2 ст. л. масла.

Промытый рис варить в кипятке 10 минут. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить 25–30 минут. Затем добавить сахар, яйца, изюм, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и запечь. Готовый пудинг выложить на блюдо, разрезать на порции и подать с фруктово-ягодным соусом.

Блюда из яиц



Омлет

3 яйца хорошо взбить с молоком или сливками. Чем жирнее последние, тем вкусней получится. Можно добавить в омлетную массу немного муки, столовую ложку, не больше, – главное, чтобы не получились комки, посолить. Взять толстостенную сковородку, растопить масло, хорошенько разогреть и вылить на нее заготовку. Сковородку поставить на небольшой огонь, обязательно прикрыв крышкой. Содержимое не перемешивать и крышку лишний раз не поднимать.

Далее начинаются варианты.

Омлет с картофелем

500 г картошки, примерно 100 г сыра, 2 яйца, 50 г окорока, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. рубленой зелени, соль по вкусу.

Окорок обжарить на сковородке вместе с луком, добавить туда сырой картофель и довести до готовности. Затем залить омлетной массой, посыпать сыром, зеленью и запекать в духовке.

Для любителей сладкого:

Омлет с изюмом

2 яйца, жирные сливки, 1 ст. л. сахара, около стакана муки, сливочное масло, 2 ст. л. изюма, немного корицы.

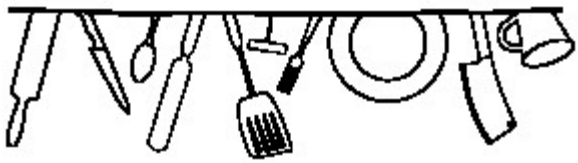
Омлет вылить на сковородку, когда масса начнет густеть, добавить изюм и корицу. При подаче на стол можно посыпать сахарной пудрой.

Омлет с яблоками

2 яйца, жирные сливки, 1 ст. л. сахарного песка, соль, корица.

Нарезанные маленькими дольками яблоки слегка обжарить в

масле, посыпать корицей, налить сверху омлетную массу и запекать в духовке.



Рука об руку с омлетом идет яичница. Вот уж тут, наверное, не надо давать основной рецепт. Даже грудной ребенок знает, что это просто яйцо, вылитое на сковородку. Кушанье получается быстро, вкусно и безо всякого труда.

Но все же разрешите дать пару советов. Если не хотите подцепить желудочную инфекцию, обязательно вымойте скорлупу, перед тем как ее разбить. Некоторые хозяйки проделывают такое действие сразу, придя из магазина. Извините, но это неправильно. Вымыв куриные яйца, вы лишаете их защитного слоя, и продукт начинает быстро портиться. Проверить свежесть яйца можно, опустив «куриную икру» в воду. Свежее яйцо мгновенно опустится на дно, испорченное всплывет, и лучше выбросить его, не разбивая. Если яичко стоит в воде, словно солдат на часах, употреблять его можно, но лучше в отваренном виде.

Яичница

На мой взгляд, есть глазунью в ее классическом простом исполнении крайне скучно. Мы дома делаем так.

Берем сковородку, наливаем на нее растительное масло. Затем нарезаем черный хлеб, лучше бородинский, небольшими кусочками длиной сантиметра два и обжариваем их в масле со всех сторон. Снимаем со сковородки и раскладываем хлеб по тарелкам. Потом режем докторскую колбасу или нежирную ветчину и повторяем процесс жарки. Вновь освобождаем сковородку. Далее берем репчатый лук, режем головку средних размеров на четвертинки, бросаем на сковородку, туда же отправляем помидор, обжариваем с одной стороны, переворачиваем и выливаем яйца. Сверху хорошо посыпать мелко нарубленной зеленью.

Яичница-глазунья с майонезом

Отбить на горячую сковороду с маслом яйца для глазуньи. Как только белки начнут сворачиваться, осторожно добавить на них ложку майонеза. Жарить яичницу до готовности, осторожно перемешивая только белок, желток должен остаться целым и жидким. Подавая яичницу на стол, посыпать ее толчеными орехами или миндалем и тертым сыром.

Яичница-глазунья с хреном

Нарезать черствую булку на совсем мелкие кусочки и хорошо обжарить их на масле, чтобы кусочки получились хрустящими. Изжарить на масле или сале глазунью, посолить, выложить на порционные тарелки, обсыпать хрустящими кусочками булки и тертым хреном.

Яичница-глазунья в сметанном соусе

Длинный тонкий батон нарезать ломтиками, вынуть из каждого почти весь мякиш. Получившиеся хлебные кольца обжарить на сковороде.

Отдельно приготовить сметанный соус: Растворить в стакане кипятка бульонный кубик, добавить немного муки, довести до

кипения, влить стакан сметаны и заправить соус по вкусу солью и перцем.

Смазать маслом глубокую сковороду, влить половину получившегося соуса, положить в него поджаренные колечки хлеба и выпустить в каждое по одному яйцу. Сверху яйца слегка посолить и влить оставшийся соус. Запечь в горячей духовке так, чтобы белок свернулся, а желток остался жидким. Подать на стол в сковороде, в которой готовилась яичница, посыпав рубленой зеленью.

Яичные кашки

Для яичных кашек яйца смешать с молоком или сливками в соотношении 1:2, посолить, добавить масло и сварить, непрерывно помешивая, в небольшой кастрюльке на слабом огне, пока не получится полужидкая кашка. Разложить кашку в глубокие чайные блюдца и подать, положив на середину кукурузные хлопья или обжаренные на масле мелкие кусочки пшеничного хлеба.

Готовую яичную кашку можно также загарнировать:

– зеленым горошком, прогретым с маслом;

– консервированными стручками фасоли, прогретыми с маслом;

– консервированной кукурузой, прогретой с маслом;

– цветной капустой, отваренной в подсоленной воде и прогретой с маслом или молочным соусом;

– обжаренными на масле кабачками или мелко нарезанными и обжаренными баклажанами;

– мелко нарезанными и поджаренными колбасными изделиями (вареная колбаса, сардельки, сосиски);

– вареньем, джемом или повидлом.

Блюда из творога

Очень вкусные, просто замечательные вещи можно сделать из творога. Кстати, если вы, придя из магазина, вынете творог из пачки, переложите его в эмалированную посуду и, устроив рядом кусок сахара, плотно закроете крышкой, творог дольше останется свежим. Сейчас в продаже имеется множество разновидностей изделий из этого продукта: сырковая масса, глазированные сырки… Кстати, если хотите похудеть и, отказавшись от жареной картошечки, вы перешли на творог и йогурты, советую очень внимательно изучать упаковку. Вам нужны только те продукты, на которых стоит: «жирность 0 %». Иначе рискуете после диеты получить прибавку в весе, так как один крохотный глазированный сырок опережает по калорийности свиную котлету.

Творог можно есть в натуральном виде, поливая вареньем, посыпая сахаром. Многие хозяйки любят покупать его на рынке, у частного производителя. Но, собираясь приобрести сей продукт у улыбчивых теток, надо соблюдать кое-какие, совсем нехитрые правила.

Обычно крестьянки привозят творог в больших тазах. Перед вашими глазами предстает белая гора с приплюснутой вершиной, на которой лежат заботливо нарезанные кусочки.

– Тебе какой? – нежно воркует хозяйка. – Пожирней, посуше? Пробуй, не стесняйся.

И она, ловко подцепив кусочек вилкой, подает вам его на

бумажке. Скорей всего, что, развернув покупку дома, вы будете крайне удивлены. Вкус у творога окажется совершенно иным. Ничего странного нет. На рынке действует закон: «Не обманешь – не продашь», поэтому сверху лежат предложенные на пробу ломтики от самого удачного куска. Пробовать надо не их, а твердо говорить:

– Ну-ка, милая, дай мне крошечку вот отсюда, с края.

Только тогда вы узнаете истинный вкус того, что собрались нести домой. Если творог, что вы попробовали, кажется излишне сухим, не следует принимать всерьез такие слова продавщицы:

– Конечно, это не масло! А ты что хотела? Самый полезный продукт, обезжиренный, лучше для здоровья не бывает!

Для того чтобы обезжирить творог, следует иметь специальную дорогую аппаратуру. Ею оснащены молочные комбинаты, но в частных хозяйствах, как правило, такой экзотики нет, и вам, скорей всего, подсовывают некачественный товар.

Творог, купленный на рынке, следует очень осторожно вводить в детское питание, в особенности если ребенку нет еще и двух лет. Дать ребенку творог, купленный на рынке, можно только в том случае, если хорошо знаете хозяйку. А лучше сделать творожок самой. Это очень просто.

Домашний творог для детского питания

Купите два пакета кефира, только не берите фруктовый. Вылейте в кастрюлю, лучше тефлоновую, и осторожно нагрейте на очень маленьком огне. По мере возрастания температуры смесь начнет расслаиваться. Внизу останется сыворотка, а творожистый остаток поднимется вверх. Ни в коем случае не доводите массу до кипения. Потом выключите огонь, накройте крышкой и оставьте на плите примерно на час. Отбросьте содержимое через марлю, сделайте узелок и повесьте над мойкой, чтобы стекла сыворотка. Не советую отжимать творог, он выйдет очень сухим.

Ниже я даю несколько рецептов блюд из творога.

Творожники лимонные

200 г творога, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, 2 яйца, 120 г муки, 1 ст. л. сахара, $^1/_4$ ч. л. лимонной цедры.

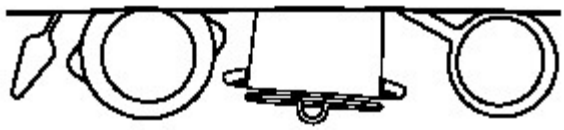
Творог протереть через сито, добавить масло, яйца, сахар, цедру лимона. Все хорошо размешать, всыпать муку. Сформовать из получившейся массы небольшие круглые заготовки, толщиной до сантиметра, и обжарить с обеих сторон в кипящем смальце. Подать горячими, полив сметаной.

Творожники отварные

500–600 г творога, 2 яйца, 70 г сливочного масла, ¾ стакана муки, 1 ч. л. соли.

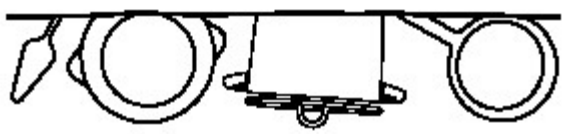
Творог хорошо размять, растереть со сливочным маслом, добавить взбитые яйца, соль и перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Сформовать из теста небольшие шарики, сплюснуть их в лепешки и дать немного полежать на разделочной доске. Затем отварить творожники в кипящей подсоленной воде до всплытия (5–7 минут). Выложить горячие творожники на сито, хорошо отцедить. Запанировать отваренные творожники в муке или молотых сухарях и обжарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла или смальца. Подать со сметаной и сахаром.

Сырники



150 г творога, 1 яйцо, 2–3 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, сахар и соль по вкусу.

Добавить в творог яйцо, сметану, масло, соль, сахар, муку и все хорошо перемешать. Разделать овальные сырники, запанировать их в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире до образования румяной корочки. Уложить на блюдо в один ряд и, горячими, залить сметаной.



Сырники сладкие тушеные

Приготовить сырники или творожники по одному из предложенных выше рецептов, сложить в миску или кастрюльку. Сковороду с остатками масла, на котором жарились сырники, отставить с огня, положить 2 ст. л. густого меда и распустить. Добавить 3–4 ст. л. густой сметаны, влить $^1/_2$ стакана молока или кипятка и все хорошо перемешать. Поставить сковороду с получившимся соусом вновь на совсем слабый огонь и прогреть до кипения. Залить сырники горячим соусом, прикрыть миску крышкой и слегка протушить на слабом огне 2–3 минуты. Подать горячими, полив каждую порцию оставшимся в миске соусом.

Творожная масса с цукатами

450 г нежирного творога, 150 г сливочного масла, 4 ст. л. сахарного песка, 50 г цукатов, ванилин по вкусу, изюм.

Размягченное сливочное масло (нагретое до 30–35 °С) небольшими кусочками положить в кастрюлю, добавить сахар, ванилин по вкусу и все взбить деревянной лопаточкой до получения однородной пышной массы. После этого добавить небольшими порциями протертый нежирный творог, тщательно перемешать массу до однообразного состояния. В полученную массу добавить цукаты, нарезанные мелкими кусочками, выложить в вазочку и подать на стол.

Творожная масса с орехами или сладким миндалем

Рецепт I

Состав тот же, что для творожной массы с цукатами, но добавить 2 $^1/_2$ ст. л. сметаны, 1 ст. л. рубленых орехов или сладкого миндаля.

Творожную массу с цукатами положить в тарелку, оформив конусом, покрыть тонким слоем сметаны и посыпать рублеными орехами. Грецкий орех или сладкий миндаль очистить от скорлупы, ошпарить кипятком, освободить от кожицы и изрубить, но не очень мелко. Рубленый миндаль поджарить до светло-коричневого цвета, грецкий орех не поджаривать.

Рецепт II

450 г нежирного творога, 150 г сливочного масла, $^1/_2$ стакана сахарного песка, 1 ст. л. орехов, ванилин по вкусу.

В нежирный творог добавить размягченное сливочное масло, сахар, хорошо размельченные орехи, ванилин и тщательно перемешать все, растирая масло.

Приготовленную по этим рецептам творожную массу выложить в вазочку и подать на стол.

Творожная масса с изюмом

450 г сладкой творожной массы, 1 ст. л. изюма, 1 стакан сметаны.

В сладкую творожную массу положить изюм без косточек, предварительно вымыв его в теплой воде. Подать на стол со сметаной.

Поскольку речь идет о твороге, то никак нельзя не упомянуть тут такое кушанье, как пасха. Для тех, кто исповедует православную веру, даю несколько рецептов, они передавались в нашей семье из рук в руки на протяжении нескольких поколений. Во всяком случае, моя бабушка Афанасия уверяла, что ей рассказала о них мать, Анна Шабанова. Вообще говоря, пасху следует делать в специальных формах, которые имеют вид усеченной пирамиды.

Пасха обыкновенная

2,5 кг свежего, хорошо отжатого творога протереть ложкой сквозь частое решето или редкое сито. Прибавить 1 стакан свежей сметаны, 200 г сливочного масла, 2 ч. л. соли, $^1/_2$ стакана (или более, по вкусу) сахарного песка.

Перемешать до получения однородной массы. Взять чистую салфетку из мягкой тонкой ткани, смочить ее водой, уложить ровными складками в форму, наполнить приготовленной массой. Сверху прикрыть сначала краями салфетки, затем крышкой,

наложить гнет и поставить в холодное место (но не на лед) на полсуток или даже на сутки, чтобы вытекла сыворотка. Тогда убрать гнет, снять крышку, отвернуть края салфетки, опрокинуть форму на тарелку или блюдо, осторожно снять форму и салфетку, подать, положив вокруг пасхи крашеные яйца.

Пасха творожная

2 кг свежего сухого творога протереть сквозь решето, смешать с 400 г сливочного масла, добавить 800 г сметаны, 4–5 стаканов сахарного песка, растертого с 5 желтками, немного ванилина, 200 г измельченных цукатов, чуть более 1 стакана изюма, 100 г измельченного миндаля (по желанию).

Все тщательно перемешать, выложить в подготовленную форму, поставить под гнет на сутки в прохладное место.

Пасха царская

450 г сливочного масла растереть добела, добавить 5–6 желтков, 2 стакана сахарного песка, немного ванилина и еще раз растереть. Соединить с 800 г протертого сквозь сито творога, при желании можно положить изюм, цукаты, миндаль, лимонную цедру или кардамон – на выбор. Тщательно растереть до получения гладкой массы, прибавить 0,3 л взбитых сливок, перемешать сверху вниз, выложить в подготовленную форму и оставить в холодном месте под гнетом на 12 часов.

Пасха из сметаны

0,5 кг свежего сухого творога протереть сквозь сито. Тщательно перемешать с 1 кг сметаны, прибавить сахар по вкусу, изюма, орехов, цукатов – по горсти, немного ванилина, еще раз перемешать, выложить в подготовленную форму, вынести на холод. Через сутки пасха будет готова. Если сметана жидкая, то сначала тщательно вымешанную массу завязать в салфетку, положенную на глубокую тарелку, повесить, чтобы стекла сыворотка, а затем поместить в форму на сутки.

Тесто и изделия из него

Как все хозяйки, я готовлю суп, второе и закуски, но в основном делаю это по обязанности. Зато пеку пироги, пирожные и торты совершенно вдохновенно. Смею надеяться, что мои рецепты станут любимыми и для вас.

Пироги, торты, пирожные, кексы

Пирог с клюквой

Вам понадобится 200 г сливочного масла или маргарина, 2 желтка, примерно 2 стакана муки, сахарный песок и 250 г клюквы.

Масло или маргарин нарезать мелкими кусочками и оставить стоять на столе до тех пор, пока продукт не станет совсем мягким. Желтки отделить от белков. Последние поставить в холодильник, на верхнюю полку.

Растереть два желтка со столовой ложкой сахарного песка, добавить мягкое масло и муку. Замесить тесто. Далее взять круглую разъемную форму. Ее не надо смазывать маслом, положите на дно тесто, одним комком, распределите по форме, высоко подняв бортики. У вас получится нечто, похожее на миску из теста. Ставьте форму в духовку и пеките корж до тех пор, пока он не станет нежно-коричневого цвета.

Пока готовится нижняя часть пирога, вы берете клюкву, моете и давите толкушкой до пюреобразного состояния. Потом добавляете в ягоды сахарный песок. Его количество целиком и полностью зависит только от вашего вкуса: одни любят послаще, другие покислей.

Вынимаете готовый корж из духовки и тут же выливаете на него подготовленную клюкву. Теперь понятно, для чего следовало высоко поднять бортик. Если этого не сделать, начинка вытечет. Оставляем коржик с клюквой стоять на столике. Далее вынимаем из холодильника белки и взбиваем при помощи миксера в крепкую пену. В самом конце, когда белки почти взбиты, добавляем три четверти стакана сахарного песка. Будьте аккуратны, не опрокидывайте стакан сразу, одним махом, подсыпайте сахар тоненькой струйкой.

Взбитые белки укладываем сверху: ягоды должны быть закрыты полностью. «Укутав» клюкву, моментально поставьте форму в духовку и пеките пирог до тех пор, пока верх его не примет приятный светло-коричневый цвет.

Этот пирог сохраняет свою свежесть в течение нескольких дней, и его можно испечь за день до прихода гостей. Кое-кто из моих подруг попробовал положить вместо клюквы другие ягоды: клубнику, малину, черную смородину. Получается хорошо, но с клюквой все же выходит вкусней всего.

Пирог с яблоками

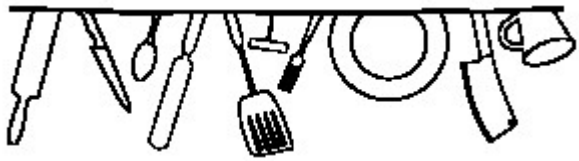
Для теста: 1 пакетик сухих дрожжей, 2 ст. л. сахарного песка, 200 г сливочного масла, $^1/_2$ стакана молока, примерно 2 $^1/_2$ стакана муки.

Молоко следует слегка нагреть до комнатной температуры и положить в него нарезанное кусочками сливочное масло. Дрожжи смешать с мукой и быстро замесить тесто. Скатать его в шар, накрыть полотенцем и заняться приготовлением начинки. Для нее вам понадобятся лимоны, штуки две-три, в зависимости от размера. Если любите, чтобы начинка слегка горчила, можете пропустить цитрусовые прямо с кожурой через мясорубку. Предварительно вам придется разрезать их на части и удалить косточки. У кого в кухонном комбайне имеется блендер, можно воспользоваться им. Если же хотите избежать горького вкуса, тогда обдайте лимоны кипятком и натрите на терке. Полученное пюре смешайте с сахарным песком. Как и в клюквенном пироге, количество сахара зависит целиком и полностью только от вашего личного вкуса.

Потом берем крупную разъемную форму, смазываем сливочным маслом. Кстати, если хотите, чтобы ваш противень был покрыт ровным тонким слоем масла, сначала смажьте форму, а потом протрите салфеткой. Бумага немедленно впитает излишек жира.

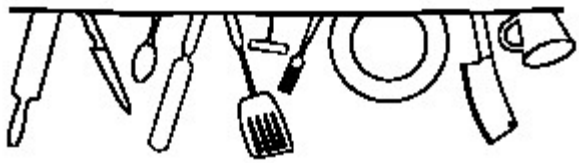
Тесто надо разделить на две неравные части. Большую раскатать на доске, посыпанной мукой, и положить в форму. Края пласта надо очень высоко поднять. Будьте аккуратны, на тесте не должно быть даже малейшей дырочки – в противном случае начинка вытечет. Как следует подготовив нижнюю часть, кладите сверху начинку, потом закройте ее вторым раскатанным куском теста. Тщательно защипите края, подверните их внутрь и поставьте пирог в духовку. Печется он быстро, готовность определяется по наличию золотисто-коричневого оттенка верха. Разрезать лимонник надо холодным. Хорошо сохраняется, не черствея, два-три дня.

Для начинки возьмите два кислых яблока, лучше антоновку. Фрукты следует очень тонко нарезать: тут может пригодиться кухонный комбайн, выложить красиво на нижний коржик, борта которого в данном случае можно очень высоко не поднимать. Яблоки посыпать корицей, смешанной с сахарным песком, верх сделать в виде решетки.



Пирог со сливами

Тесто такое же, как в предыдущих рецептах. Для начинки взять сливы, разрезать на четвертинки, выбросить косточки, уложить на тесто. Верх прикрыть переплетенными полосками теста.



Торт из печенья

Его очень хорошо готовить на даче в то время, когда прилавки ломятся от разнообразных фруктов. Несомненное достоинство этого блюда в том, что делается оно очень быстро и не требует выпечки. Вам понадобится пачка самого обычного печенья, допустим, «Юбилейного», без шоколадной глазури.

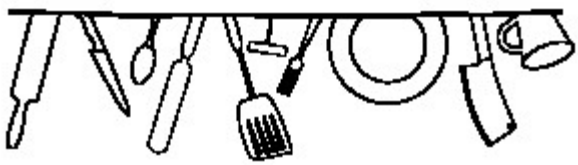
Возьмите блюдо или большую тарелку, предназначенную для вторых блюд. Выньте печенье из пачки, каждую печенинку на секунду опустите в блюдечко, куда налита чайная заварка. Только не используйте ароматизированные сорта.

Потом разбиваете в кастрюльку 3 яйца, добавляете 3 столовые ложки муки, 3/4 стакана молока, аккуратно размешиваете, следя, чтобы не получились комки, ставите на очень маленький огонь и доводите до загустения. Крем надо постоянно мешать. Когда он будет готов, выливаете его на печенье, а сверху кладете любые фрукты, купленные на рынке или сорванные в собственном саду: смородину любого цвета, клубнику, малину, вишню, сливу, крыжовник.

Этот торт очень любят дети, и у вас на даче раз и навсегда будет решена проблема полдника: сытно, дешево и быстро. Впрочем, представители старшего поколения тоже с большим удовольствием поглощают тортик. Мои сыновья, например, мигом хватают миску, и от крема с фруктами ничего не остается.

Берлинское печенье

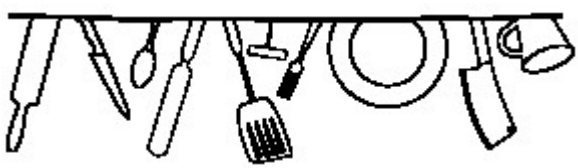
Пачку маргарина (250 г) мелко нарезать, добавить 1 желток, 1 ст. л. сахара, немного соды, погашенной уксусом, 1 творожный сырок, не глазированный, обычный, или 100 г творожной массы без изюма. Можно обойтись таким же количеством жирного 18 %-ного творога.



Все смешать, добавить 1 $^{1}/_{2}$ стакана муки и замесить тесто.

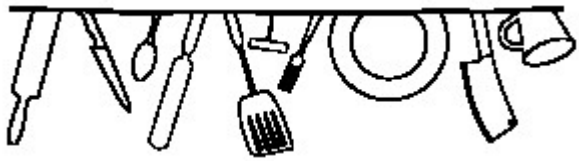
Начинка: 1 лимон, натертый на терке, соединить с 1 белком, взбитым с сахарным песком. Сахар положить по вкусу. Лично я беру 4 столовые ложки.

Тесто раскатать на доске, посыпанной мукой, начинку намазать сверху, затем свернуть рулетом и нарезать на большие куски, примерно полтора-два сантиметра толщиной. Печь в горячей духовке.



Пирог с сыром

1 стакан блинной муки соединить со сметаной, нужно 200 г. Быстро замесить тесто, разделить на две части. Одну раскатать, положить в форму, сверху посыпать тертым сыром, который можно поперчить красным или черным перцем, закрыть остатком теста, защипить края и печь в горячей духовке. Сыра можно взять от 100 до 250 г.

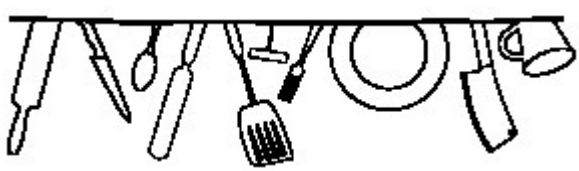


Рулет

Тесто раскатываете в пласт. Сверху кладете начинку. Хорошо подходят мелко резанная курага и изюм или припущенные антоновские яблоки, мак.

Еще можно взять пару ложек порошка какао «Золотой ярлык», смешать с таким же количеством сахарного песка и насыпать сверху на пласт. Выбрав начинку, скатывайте пласт вместе с ней в рулет, защипите край, положите на противень швом вниз. Печь в духовке.

Уже готовый, остывающий рулет можно помазать сверху глазурью. Для того чтобы сделать ее, возьмите пару ложек того же нерастворимого какао, перемешайте с таким же количеством сахарного песка, добавьте чуть-чуть теплой воды. У вас должна получиться кашеобразная масса, которую вы постепенно, безостановочно помешивая, будете держать на очень маленьком огне до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Вы поймете, что глазурь готова, когда под ложкой перестанет хрустеть песок. Тогда в горячую «помазку» следует положить кусочек сливочного масла размером с грецкий орех и еще несколько секунд подержать на огне, до полного соединения жира с какао.



Творожник

Для теста возьмите 250 г муки, 150 г маргарина, 1 яйцо, 100 г сахарного песка.

Яйцо разотрите с сахаром, добавьте мягкий маргарин, муку и замесите тесто.

Его потом надо комком положить в круглую разъемную форму и пальцами аккуратно распределить по ней, высоко подняв

борта. В тесте не должно быть ни малейшей дырочки.

Для начинки вам понадобятся 5 яиц, по 100 г муки и сахарного песка, 500 г творога и $^1/_2$ л молока.

Творог надо взять не в пачке, а пастообразный, его часто упаковывают в полиэтиленовую «кишку» или раскладывают в пластиковые лоточки.

Желтки отделите от белков, последние поставьте в холодильник. Затем добавьте к цветной части яиц сахар и взбейте миксером.

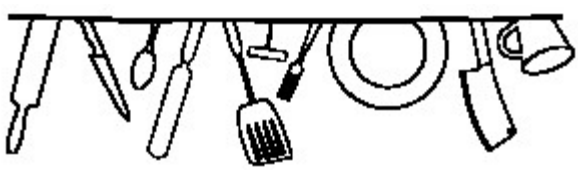
Когда смесь станет цвета сливочного масла, положите творог и продолжайте взбивать. Смешав как следует эти ингредиенты, всыпьте муку и снова взбивайте.

Потом временно отставьте эту кастрюльку, достаньте белки, превратите их в крепкую пену. Далее, очень осторожно, соедините с творожной массой.

В самом конце тоненькой струйкой влейте молоко, которое должно быть комнатной температуры: негорячим, нехолодным. Тщательно размешайте. У вас должна получиться очень жидкая смесь, которую вы осторожно выльете в подготовленное тесто.

Творожник ставят в горячую духовку сразу после того, как готова начинка. Печете до тех пор, пока вся верхняя поверхность не станет ровного темно-коричневого цвета.

Творожник оставляют остывать в форме и режут только холодным.



Эклеры

Отрежьте 125 г маргарина – это половина стандартной пачки. Масло для данных пирожных лучше не брать. Возьмите стакан воды (250 мл), вылейте в кастрюльку, положите туда мелко нарезанный маргарин и щепотку соли. Когда жидкость вскипит, опрокиньте в нее одним махом стакан муки, сделайте очень маленький огонь и мешайте тесто деревянной ложкой до тех пор, пока оно не свернется в один большой комок. Снимите кастрюлю с огня, слегка охладите. Затем выньте 5 яиц и по одному вбивайте в тесто.

Тут надо соблюсти некоторые правила. Во-первых, всегда

мешайте содержимое только в одну сторону. Во-вторых, пока тесто не «съест» одно яйцо, не разбивайте следующее. Когда все яйца уйдут, вы получите заварное тесто.

Далее вытаскиваем противень, мажем его очень тонким слоем масла, берем чайную ложечку, мочим в воде, зачерпываем комочек теста и сажаем на лист, покрытый тефлоном. Между будущими эклерами должно быть довольно много свободного пространства, так как пирожные во время выпечки станут сильно увеличиваться в объеме.

Печь следует в горячей духовке, дверцу не открывать лишний раз, чтобы эклеры не «сели». Готовые пирожные приобретут золотистый оттенок. Им надо дать остыть, осторожно снять с противня и, надрезав верхушку, наполнить начинкой. Это может быть:

Кофейный крем

Продукты для приготовления: 6 яичных желтков, 6 ст. л. сахара, 650 г крепкого черного кофе (натурального, без цикория) с молоком, 5–10 г желатина, 550 г сливок, 100 г сахара, ванилин.

6 ст. л. сахара хорошо растереть с 6 яичными желтками, развести черным кофе с молоком, поставить на умеренный огонь, подогреть, помешивая, но не доводить до кипения.

Загустевшую массу снять с плиты, влить в нее разведенный в небольшом количестве воды желатин и мешать до полного охлаждения; затем пропустить через сито, добавить 250 г сливок, сахар и ванилин. Готовый крем разлить в стаканы и поставить в холодное место. Перед подачей на стол украсить сверху взбитыми с сахаром сливками.

Ромовый крем

Продукты для приготовления: 6 яичных желтков, 6 ст. л. сахара с ванилином, 800 г взбитых в пену сливок, ром, цукаты.

6 яичных желтков вымешать хорошо с ванильным сахаром и 600 г сливок и добавить к ним вымоченные в крепком роме цукаты. Ромовым кремом наполнить стаканы и поставить их в холодное место (на лед или в холодильник).

Перед употреблением на крем положить пену из сливок

(200 г).

Холодный какао-крем

Продукты для приготовления: 1 л молока, 5 ст. л. (полных) сахара, 5 ст. л. (неполных) муки, 5 ч. л. какао.

Молоко (1 л) разлить в две посуды поровну. В одной посуде молоко размешать с сахаром, мукой и какао, а в другой посуде – вскипятить. В кипящее молоко влить сладкое какао и, непрерывно помешивая, сварить густую массу.

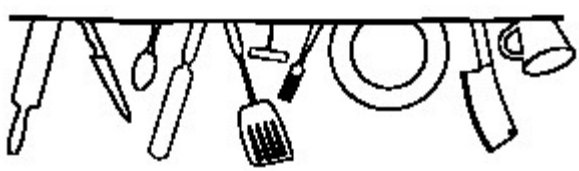
Крем вылить в смоченную водой форму и поставить в холодное место.

Холодный крем из манной крупы

Продукты для приготовления: 3 ст. л. манной крупы, 700 г молока, сахар, ванилин, 250 г сливок, шоколад или какао.

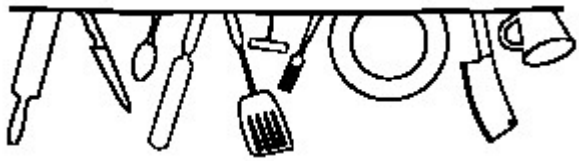
Манную крупу, сахар, ванилин засыпать в молоко и варить. Готовую массу снять с огня и размешать со взбитыми сливками и тертым шоколадом или какао.

Формочки смочить холодной водой, наполнить кремом и поставить на лед или в холодильник. Замороженный крем вынуть из формочек и украсить взбитыми сливками.



Тарталетки

Разрезаете эклеры пополам и получаете две тарталетки. Либо надрезаете, и тогда имеется птифур – маленькое изделие с начинкой. Внутрь кладете любой несладкий наполнитель: мясной или рыбный паштет, салаты. Очень хорошо подходит тот, который сделан из сыра с чесноком.

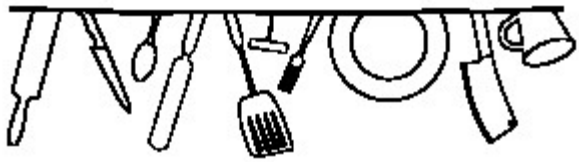


Совсем просто и быстро готовится следующее блюдо.

Картошка

Возьмите пачку сливочного масла весом 250 г и разотрите ее вместе с таким же количеством печенья или ванильных сухарей, пропущенных через мясорубку, добавьте 1 сырое яйцо, стакан сахарного песка, столовую ложку коньяка или водки, 2 ст. л. порошка какао «Золотой ярлык».

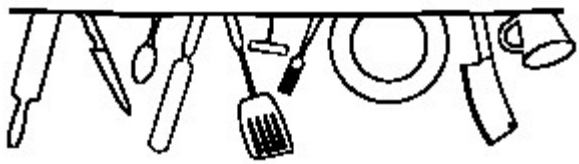
Из полученной густой массы сделать пирожные, обвалять их в какао и поставить на холод.



Есть другой вариант этого изделия, он называется

Шоколадная колбаска

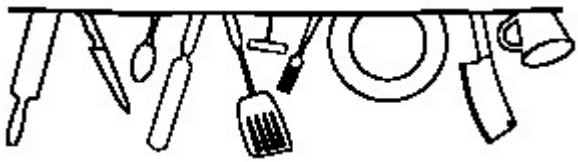
На слабом огне растопить 200 г сливочного масла, добавить стакан сахара, 3 ст. л. порошка какао, прокипятить в течение трех-четырех минут, остудить. В остывшую массу влить, помешивая, 1 яйцо, потом всыпать 200 г печенья, измельченного скалкой. Массу положить на пергамент и, свернув, отнести на холод. Потом резать на кусочки, как колбасу.



Сырные палочки

300 г любого твердого сыра натереть на мелкой терке, добавить 200 г мягкого сливочного масла, 3 желтка, рюмку водки и примерно 1 $^1/_2$ стакана муки.

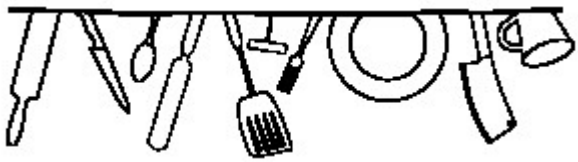
Быстро замесить тесто, дать ему постоять полчаса, раскатать в палец толщиной, нарезать квадратиками или сформировать колбаски. Пекутся быстро.



Кекс

На батон белого хлеба 0,5 л молока, 1 ст. л. масла, $^1/_2$ стакана изюма, 3–4 яйца.

Черствый белый хлеб без корки натрите на терке, положите в кастрюлю, залейте молоком и дайте постоять 30–40 минут. Затем размешайте, чтобы получилась однородная масса. Желтки разотрите с сахаром, а белки взбейте, все это соедините с хлебной массой, добавьте столовую ложку распущенного сливочного масла или сливочного маргарина, полстакана изюма. Выложите в формочки и выпекайте в духовке.



Кекс-пряник

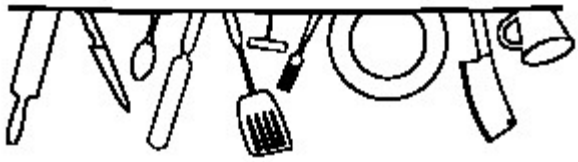
2 яйца смешать с 1 стаканом сахарного песка, добавить 100 г растопленного сливочного масла. 1 ч. л. соды смешать с таким же количеством лимонной кислоты и соединить с 1 $^1/_2$ стакана муки.

Туда же положить 1 ч. л. корицы, $^1/_2$ чайной ложки размолотой гвоздики или кардамона. Потом в яично-масляную смесь добавить $^1/_2$ стакана сметаны, 3 ст. л. варенья. «Мокрые» компоненты соединить с «сухими».

Тесто выложить в глубокую форму, так как оно начнет в процессе выпечки подниматься.

Кекс готовится долго, примерно около часа. Если верх

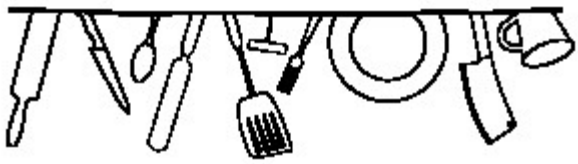
начинает гореть, прикройте его фольгой.



Кекс апельсиновый

Взбить 3 яйца вместе со стаканом сахара и 150 г растопленного сливочного масла.

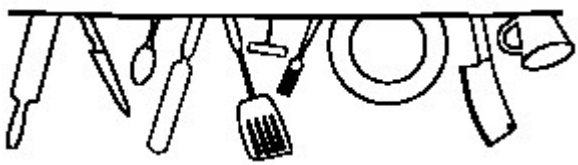
Смешать по $^1/_2$ ч. л. соды и лимонной кислоты, добавить 1 $^3/_4$ стакана муки. В яично-масляную смесь влить сок 1 апельсина, насыпать цедру цитрусовую. Затем соединить части теста и запечь.



Рогалики

Тесто: 1 пачка творога, 2 яйца, $^1/_2$ стакана сахара, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.

Замесить крутое тесто, раскатать круг, разрезать по диагонали на 8 частей. Каждую часть скатывают от широкого края к узкому. Выпекать в духовке на сковороде, смазанной жиром.

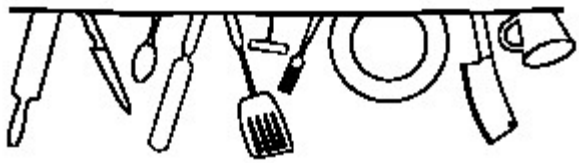


Рулет с яблоками

600 г яблок, 1 стакан сахара, 100 г творога, 100 г масла и стакан муки.

Яблоки очистить, убрать сердцевину, разрезать на 8 частей,

потом нарезать поперек пластинками. Масло растереть с творогом в однородную массу, посолить, соединить с мукой. Тесто разрезать пополам и положить в холодильник на 3 часа. Потом раскатать его на 2 коржа, каждый покрыть нарезанными яблоками, сверху посыпать сахаром, свернуть рулетом, смазать яйцом и поставить в духовку со средним жаром. Когда рулет хорошо зарумянится, вынуть из духовки.



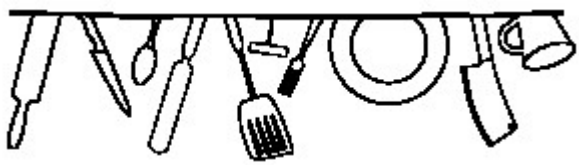
Пирожное «грибы»

2 стакана сахара растереть с яйцом, добавить 200 г маргарина, 200 г сметаны, соль, соду, муки столько, чтобы тесто не было крутым.

Сделать из него колбаску и нарезать как на пельмени. Скатать шарики и, приплюснув с одной стороны, положить на противень, смазанный подсолнечным маслом. Это будут шляпки грибов. Для ножек сделать тонкую колбаску, нарезать по 3–5 см и тоже выпекать. Шляпки и ножки желательно делать разных размеров.

Чтобы склеить шляпки и ножки, нужно полстакана сахара закипятить с 3 ст. л. воды до получения густого сиропа. В готовой шляпке сделать небольшую ямку, капнуть сиропом и вклеить ножку, положить шляпкой вниз для выпекания.

Низ ножки тоже макнуть в сироп и посыпать маком или толчеными орехами. В оставшийся сироп положить какао. Макать шляпками в сироп и сушить.



Торт с ягодами

Банка майонеза, 2 стакана сахара, 3 яйца, 100 г сметаны, 1 $^1/_2$ стакана муки, $^1/_2$ ч. л. сливочного масла,

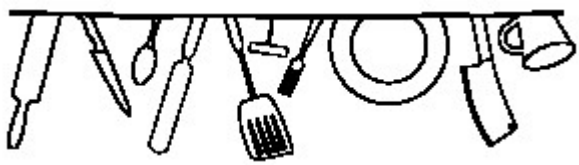
$^1/_2$ ч. л. питьевой соды.

Желтки растереть с половиной сахара, добавить майонез, сметану, соду. Все размешать и соединить с мукой. Тесто хорошо вымесить.

Глубокую сковороду посыпать сухарями и выложить в нее тесто. Запечь в духовке до золотистого цвета.

На выпеченное тесто выложить ягоды, залить сверху взбитыми с оставшимся сахаром белками и снова поставить в духовку.

Когда белки зарумянятся, торт вынуть и на сковороде нарезать порциями.



Рассыпчатое печенье

1) Банка майонеза, пачка маргарина, $^1/_2$ стакана сахара, 3 яйца, $^1/_2$ ч. л. соды, погашенной уксусом, 3 стакана муки.

Замесить некрутое тесто.
Разделать формочками и выпечь в духовке.

2) 3 стакана муки, пачка сливочного маргарина, 2 яйца, 4 ст. л. молока, стакан сахара, цедра лимона (натереть), 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.

Замесить некрутое тесто. Формочками разделать и выпекать в духовке.

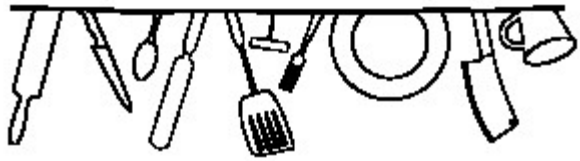
3) 1 ст. л. меда, 200 г сметаны, $^1/_2$ ч. л. пищевой соды (погасить уксусом), 2 яйца, 1 стакан сахара, муки – столько, чтобы получилась на вид творожная масса.

Приготовить 2 крема:

Сметанный. В охлажденную сметану (1 стакан) всыпать стакан сахара, натереть цедру 1 лимона. Хорошо взбить.

Яблочный. Очистить 5 яблок средней величины, нарезать пополам, вынуть середину, проварить, протереть через сито, добавить сахар (1 стакан) и сливочное масло (1 ст. л.).

Коржи смазывать поочередно. Хранить в холодильнике не более 12 часов.



Торт с абрикосовой начинкой

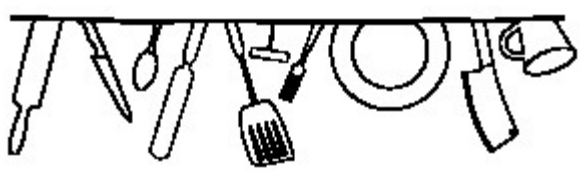
Взять для теста 150 г муки, 50 г сливочного масла, 3 яичных желтка, щепотку соли, 2–3 ст. л. кислого молока (со слитой сывороткой) или сметаны.

Замесить, раскатать и выстелить коржом форму для торта, предварительно смазав ее маслом и посыпав сухарями. Из теста сделать бортики и слегка запечь.

На запеченное тесто уложить разделенные пополам абрикосы и снова поставить выпекать под верх духовки на 20 минут. После этого вынуть, покрыть абрикосы остывшим кремом и снова запекать до образования румяной корочки.

Для приготовления крема взять 1 стакан молока, 4 ст. л. сахара, 1 яичный желток, 1 ст. л. крахмала, щепотку ванилина.

Варить на медленном огне.



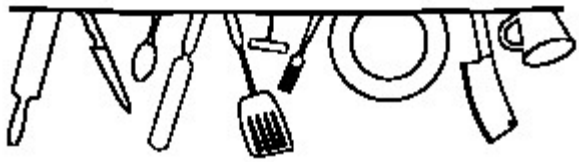
Домашний торт

3 желтка перетереть с неполным стаканом сахара. Взбить 3 белка и смешать с желтками, добавить стакан сметаны, $^1/_2$ банки сгущенного молока, неполную чайную ложку соды, погашенной уксусом. Добавить 1 $^1/_2$ стакана муки и приготовить тесто. Испечь два коржа.

Крем: 200 г сливочного масла размягчить и медленно добавлять остальные $^1/_2$ банки сгущенного

молока. Коржи смазать кремом.

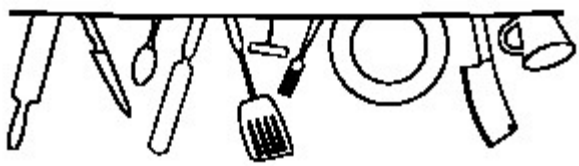
Пирог из хлеба и яблок



На 10 ломтиков хлеба 4–5 ст. л. сливочного масла, 8–10 яблок, 4 яйца, 1 $^1/_2$ стакана сахара, 1 л молока.

Нарезать 10 тонких ломтиков черствого белого хлеба или батона. Обмакнуть каждый в растопленное сливочное масло. Отдельно очистить и нарезать ломтиками яблоки.

В форму для выпечки уложить слоями хлеб и яблоки, посыпая толченой корицей. Верх закончить хлебом. Залить все это смесью из яиц, молока, сахара. Выпекать в духовке.



«Каштаны»

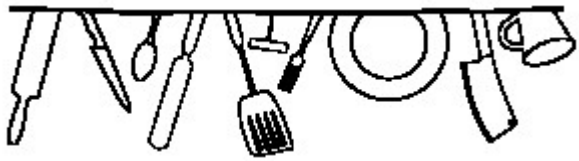
5 отварных желтков, 2 ст. л. сметаны, 2 $^1/_2$ стакана муки, 1 пачка сливочного маргарина.

Размешать, раскатать колбаской и порезать на мелкие кусочки, вложить зерна ореха. Скатать шарики и выпечь в духовке, окунуть в глазурь.

Глазурь: 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 ст. л. какао, 2 ст. л. молока.

Растворить на огне.

3 пачки вафель натереть на терке и в полученной массе обкатать шарики с глазурью. Готовые «каштаны» поставить на несколько часов в холодильник.

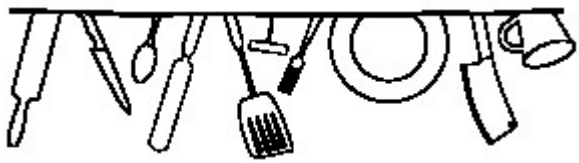


Хворост

500 г муки, 3 желтка, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сахара, $^1/_2$ стакана молока, 2 ст. л. водки, соль по вкусу.

Замесить крутое тесто из муки, желтков, молока, водки, сметаны, соли и сахара. Раскатать тонким пластом, нарезать на полоски и переплести.

Жарить в кипящем жире (сало с топленым маслом, подсолнечное масло). Вынутый хворост посыпать сахарной пудрой.



Коврижка медовая

2 стакана муки, $^1/_2$ стакана сахара, 150 г меда, 1 яйцо, $^1/_2$ ч. л. соды, 50 г миндаля или орехов, корица и гвоздика в порошке.

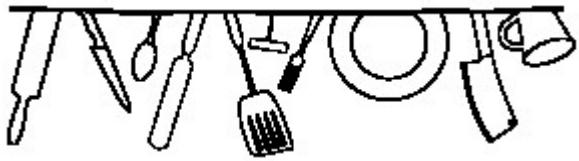
Растереть яйцо с сахаром, затем добавить мед, корицу и гвоздику в порошке, соду, все перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто в продолжение 5–10 минут.

Чтобы тесто для коврижки получилось темное, в него надо добавить жженку, для этого 1–2 л. сахара пережечь на маленькой сковородке, разбавить 2 л воды, вскипятить и добавить в тесто вместе с медом.

Тесто выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, разровнять, посыпать рубленым миндалем или орехами и поставить в нежаркую духовку на 15–20 минут.

Готовую коврижку охладить, нарезать и уложить на блюдо.

Коврижку можно разрезать посередине, промазать повидлом, а сверху покрыть глазурью. После этого нарезать, как печенье.



Коржики из кукурузных хлопьев

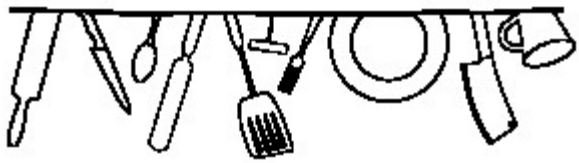
2 стакана кукурузных хлопьев, 2 яйца, $^3/_4$ стакана сахара, $^1/_2$ стакана изюма, $^1/_2$ порошка ванилина, 1 ст. л. масла.

Взбить холодные белки в крутую пену, постепенно всыпать в них сахар, смешанный с ванилином.

Кукурузные хлопья, изюм и взбитые белки перемешать и выкладывать ложкой на хорошо смазанный и подогретый пирожный лист.

Затем поставить лист в нежаркую духовку на 30–40 минут, дать коржикам подсохнуть и подрумяниться.

Как только коржики будут готовы, снять их с листа лопаткой или острым ножом и переложить на блюдо.



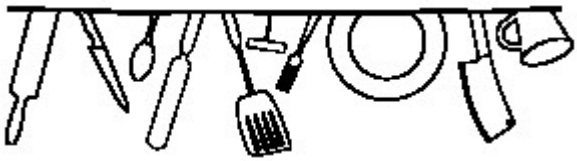
Пончики

1 $^1/_2$ стакана муки, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молока, $^1/_2$ ч. л. соды, 100 г жира для жарки, корица.

В муку всыпать соду и молотую корицу, перемешать и просеять. Сахар, масло и яйца тщательно растереть, развести молоком и, постепенно всыпая муку, замесить тесто.

Готовое тесто раскатать толщиной 5 мм и стаканом вырезать кружки.

Выемкой меньшего размера из каждого кружка вынуть середину, придавая таким образом тесту форму кольца. Жарить пончики надо в разогретом жире. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.



Как замесить тесто

Теперь перейдем к дрожжевому, или, как его называют иногда, кислому, тесту. Кое-кто из хозяек не рискует даже приближаться к квашне, полагая, что процесс производства этого теста настолько сложен, что и пробовать не стоит. Милые мои, это ерунда! Поверьте, если уж у меня получаются пирожки и кулебяки, то у вас они обязательно получатся. Просто следует соблюсти некоторые правила. Это не должно вас пугать. В конце концов вы же не садитесь за руль без того, чтобы научиться водить, а покупая электроприбор, обязательно изучаете инструкцию. Следовательно, надо узнать и основные принципы приготовления дрожжевого теста.

Но здесь есть свои маленькие хитрости. Никогда не заводите дрожжевое тесто, если вам этого не хочется или вы смертельно устали. Не поддавайтесь на провокации домашних, заявляющих:

– Вечно тебе лень, испеки пирожки.

Беритесь за квашню только в хорошем настроении, и упаси вас бог поругаться с мужем, вымешивая тесто, – получится жуткая гадость. Не надо включать громкую музыку или на полную мощность телевизор. Тесто любит тишину и спокойную атмосферу. Одна моя подруга, накрывая кастрюлю полотенцем, приговаривает: «Ах, какой вкусный пирог получится».

Другая, замешивая тесто, бормочет: «Очень здорово выйдет, прямо восторг».

Самое интересное то, что выпечка у них выходит просто волшебно вкусной. Когда поставите противень в духовку, не хлопайте дверцей, закрывайте ее тихо. Во время подъема теста в квартире не должен гулять сквозняк. Решив испечь вкусные пирожки, отложите все остальные дела. Не следует вымешивать тесто между делом, одним глазом проверяя уроки у ребенка. Лучше всего заниматься тестом тогда, когда дома никого нет, только вы и дрожжи.

Теперь еще несколько коротких советов.

Тонко раскатанное тесто трудно перенести на противень. Посыпьте его мукой и накатайте его на скалку. Разверните над противнем. Смазав перед выпеканием тесто желтком, сладкой или подсоленной водой, молоком или жиром, вы добьетесь образования золотистой корочки.

Не очень крутое тесто липнет к рукам и плохо раскатывается. В таких случаях для раскатывания удобно пользоваться бутылкой, наполненной холодной водой.

Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если руки

предварительно протереть растительным маслом.

Мука, смешанная с водой, не будет образовывать комков, если добавить в нее немного соли. Если пирог прилип к жаровне, осторожно проведите под ним крепкой ниткой.

Если выпеченное изделие не вынимается из формы, на несколько минут опустите форму в горячую воду или оберните ее мокрым полотенцем.

Теплый, воздушный кекс, другую выпечку разрезайте острым горячим ножом – крошек не будет. Изделия из теста при выпечке не подгорят, если их сверху накрыть фольгой.

Из дрожжевого теста можно приготовить множество вкусных вещей пироги с капустой, мясом, рыбой, ватрушки, булочки с вареньем, корицей… Всего и не перечислить. Ниже я даю несколько рецептов начинки.

Начинки для пирогов

Начинка из мяса

На 400 г мяса 1–2 ст. л. жира, 1 головка лука, 2 яйца.

Мясную начинку можно приготовить из говядины, телятины, свинины, баранины.

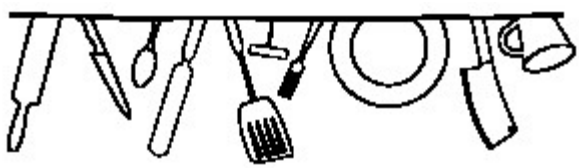
Сваренное мясо нарезать небольшими кусочками и провернуть через мясорубку.

Отдельно поджарить на масле мелко нарубленный лук и смешать его с мясом, прибавив рубленые крутые яйца, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Если фарш получится недостаточно сочным, подлить 1–2 ст. л. бульона. Можно приготовить также фарш из консервированного тушеного мяса.

Из сырого мяса начинку можно приготовить следующим способом: мясо провернуть через мясорубку, отдельно поджарить на сковороде лук, смешать его с мясом, посолить и жарить, помешивая, до готовности.

После этого добавить перец, зеленую петрушку и рубленые яйца.



Начинка из ливера (печенка, легкое, сердце)

На 1 кг ливера 2 ст. л. жира, 2 головки лука.

Ливер телячий, бараний или свиной промыть в теплой воде и поставить варить; затем разрезать его на небольшие куски, пропустить через мясорубку, положить на сковороду вместе с поджаренным луком и слегка поджарить.

Добавить соль, перец, укроп или зелень петрушки и все смешать.

Начинка из каши

На 2 стакана гречневой или пшенной крупы или $^1/_2$ стакана риса 2–3 яйца, 2–3 ст. л. жира.

Сварить рассыпчатую кашу (гречневую, пшенную, рисовую) и смешать с рублеными крутыми яйцами.

Вместо яиц в начинку можно положить мелко нарубленный поджаренный репчатый лук.

Начинка из консервированной рыбы

На 1 банку (350 г) консервированной рыбы $^1/_2$ стакана риса или пшена, 1 головка лука, 1 ст. л. масла.

Консервированную рыбу выложить из банки, разрезать на небольшие кусочки, положить в посуду и нагреть.

Сварить рассыпчатую рисовую или пшенную кашу, прибавить в нее поджаренный на масле мелко нарубленный лук, чайную ложку мелко нарезанной зелени петрушки, подготовленную рыбу и все это перемешать.

С фаршем из консервированной рыбы можно приготовить блинчики или испечь пирожки из дрожжевого теста.

В фарш из рыбы можно прибавить сырое яйцо и приготовить с ним голубцы из капусты, так же как готовят их с мясным фаршем или овощами.

Начинка из свежей капусты

На $^1/_2$ кг капусты 2–3 яйца, 2–3 ст. л. жира.

Свежую капусту мелко порубить, положить в кастрюлю или сковороду с разогретым маслом и, помешивая, нагревать, пока капуста не станет мягкой. После этого капусту посолить, прибавить рубленые крутые яйца и перемешать.

Начинка из творога

На 300 г творога 1 яйцо, 2 ст. л. сахара.

Отжатый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, прибавить сырое яйцо, сахар, немного соли и все хорошо перемешать. Для запаха в творог можно добавить ванилин или цедру от лимона, снятую теркой. Если творог

влажный, в него можно всыпать 1 ст. л. пшеничной муки.

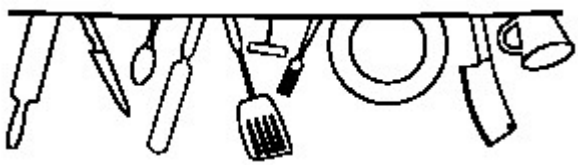
Начинку из творога можно приготовить также с изюмом или мелко нарезанными курагой и цукатом.

Начинка из яблок со свеклой

На 100 г сухих яблок 1 кг сахарной свеклы.

Сушеные яблоки вымыть и сварить до готовности. Сахарную свеклу очистить, разрезать на небольшие куски и варить в кастрюле под крышкой, пока она не станет мягкой. Вареные яблоки и свеклу пропустить через мясорубку, смешать, прибавить отвар от свеклы и яблок и уварить, помешивая, до густоты повидла.

Для запаха в готовую начинку добавить немного корицы в порошке или цедру, снятую с лимона теркой.



Блины, оладьи, блинчики

Из дрожжевого теста можно сделать еще блинчики и оладьи. Их жарят на небольших сковородках, лучше всего купить специальную, с антипригарным покрытием. Но если хотите действовать по старинке, возьмите толстую чугунную сковородку.

Перед тем как печь блины, следует сковородку сильно нагреть, смазать растительным маслом или смальцем и тотчас же налить блинное тесто. Тесто надо брать ложкой и наливать в таком количестве, чтобы блин получился тонкий и ровный. При выпекании на плите, после того как одна сторона блина поджарится до образования румяной корочки, блин нужно перевернуть на другую сторону тонким ножом.

Блины лучше всего печь перед самой подачей на стол. Готовые блины сложить в миску и накрыть крышкой или полотенцем. К блинам подаются масло, сметана и различные рыбные закуски (селедка, икра, кета, семга).

Тесто для блинов можно приготовить на дрожжах или на соде. Вкуснее блины получаются на дрожжах.

Блины на дрожжах

На 1 кг пшеничной муки 6 стаканов молока или воды, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 $^1/_2$ ч. л. соли, 40 г дрожжей.

Поставить опару, для чего дрожжи развести в 2 стаканах теплой воды или молока, всыпать 500 г пшеничной муки, размешать так, чтобы не было комков, накрыть полотенцем и поставить в теплое место для подъема. Когда опара поднимется, прибавить соль, сахар и сырые яйца, все это хорошо размешать, всыпать остальную муку и, продолжая вымешивать, в два приема влить 4 стакана молока или воды. После этого тесто снова поставить в теплое место для подъема. Когда тесто поднимается, надо его размешать, чтобы оно осело, дать снова подняться, а затем приступить к выпечке блинов.

На 500 г муки 3 стакана воды, 2–3 яйца, 1 ст. л. сахара, по 1 $^1/_2$ ч. л. соли, соды и кислоты лимонной.

Тесто можно приготовить с добавлением гречневой муки – тогда блины получатся более сухие. В этом случае половину

взятого количества пшеничной муки надо заменить гречневой. Опару поставить на пшеничной муке, а гречневую муку добавить в тесто после подъема, вместе со сдобой.

Яйца смешать с 3 стаканами теплой воды, прибавить соль, сахар и соду, затем всыпать муку и хорошо размешать веселкой или сбивальным веничком так, чтобы тесто получилось без комков. Лимонную кислоту развести в стакане воды, влить в подготовленное тесто, размешать и немедленно начать печь блины обычным способом.

Если кислоты, то тесто для блинов можно приготовить так: муку, яйца, сахар, соль смешать с кислым молоком, а соду развести в стакане воды и влить в тесто перед выпечкой блинов и размешать.

Оладьи

На 500 г муки 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, $^1/_2$ ч. л. соли, 25 г дрожжей.

Дрожжи развести в воде или молоке, всыпать муку и хорошо размешать.

Тесту дать подняться в теплом месте. Потом положить в тесто соль, яйца, вымешать, дать вторично подняться и, не размешивая, брать подошедшее тесто ложкой, класть его на горячую сковороду с маслом и поджаривать с обеих сторон.

Оладьи, как и блины, можно приготовить на соде.

Оладьи с тыквой, кабачками или морковью

На 1 кг муки 1 кг овощей, 2 яйца, 1–2 ст. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, 1 $^1/_2$ ч. л. соли, 3 г соды, 2 ст. л. масла.

Свежие овощи (тыкву, кабачки или морковь) очистить, нарезать дольками и сварить в небольшом количестве воды, сваренные овощи пропустить через мясорубку или протереть через решето; в полученное овощное пюре, не давая ему остыть, выпустить яйца, положить соль, уксус или простоквашу, всыпать муку, смешанную с содой, и хорошо взбить, после чего печь оладьи на горячей сковороде.

Блинчики с мармеладом

Для начинки: 120 г мармелада (из смородины, клубники, малины, абрикосов и т. п.), лимонный сок, 20 г сахара для посыпания.

Непосредственно перед подачей смазать блинчики мармеладом, сбрызнуть лимонным соком, свернуть или сложить пополам и потом вчетверо, посыпать сахаром.

Блинчики с творожным муссом и клубникой

Для начинки: 200 г мягкого творога, 1 желток, лимонная цедра, ванильный сахар, 1 белок для взбивания, 60 г сахара, 200 г клубники, 20 г сахара для посыпания.

Творог смешать с желтком и пряностями, разрыхлить взбитым белком и заправить по вкусу. Половину каждого блинчика смазать творожным муссом и выложить на него ягоды (лесные целиком, садовые нарезать), второй половиной блинчика накрыть начинку и посыпать сахаром. При подаче блинчики можно полить подслащенными сливками с ромом.

Братиславские блинчики

Для начинки: 100 г сахара, $^1/_8$ л воды, 120 г орехов, 4 ст. л. сливок, лимонная или апельсиновая цедра и сок, бисквитная крошка.

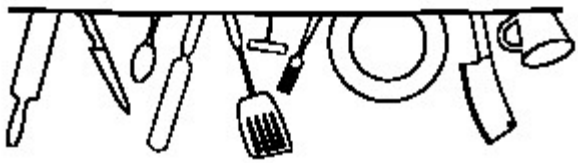
Сварить тягучий сахарный сироп, налить на обжаренные, очищенные и натертые орехи, перемешать, разбавить сливками, приправить цедрой или соком и оставить отстояться. При необходимости загустить бисквитной крошкой.

Лимонные блинчики

Испечь блинчики из сдобного теста со сливками, хорошенько приправить лимонной цедрой и ромом.

Для разогрева: 20 г сливочного масла, 60 г сахара, лимонный сок, $^1/_8$ л сливок, около 20 г сахара на посыпание.

На сковороде растопить масло, добавить сахар, приготовить светлую карамель, прокипятить с водой, добавить лимонный сок и сливки. В этой горячей смеси ароматизировать блинчики – прогреть на огне, перевернуть двумя вилками, чтобы блинчики пропитались. Сложить их вчетверо, посыпать сахаром.



Кулич

Особняком среди изделий из дрожжевого теста стоит кулич нечто среднее между тортом и кексом. Выпекают его один раз в год, на Пасху, и едят лишь на праздничной неделе. Впрочем, ничто вам не мешает делать кулич чаще. Но учтите, на этот рецепт придется потратиться, потому что для кулича потребуются высококлассные продукты. В любой кулинарной книге вы сейчас найдете множество рецептов кулича. Но мне не очень нравятся такие, в которых предлагается брать по двадцать яиц и килограмму масла. Тесто получается слишком жирным, поэтому я готовлю кулич так, как меня научила бабушка.

Кулич

Для теста: 400 г муки, 100 г сахара, 160 г сливочного масла, 4 яйца, 100 г молока, 80 г изюма, 2 г соли, 20 г дрожжей, ванилин.

Для сиропа: 60 г сахара, 20 г вина, 45 г воды.

Для помадки: 90 г сахара, 25 г воды, 30 г повидла, уксус.

Для опары треть муки смешать с теплой водой в соотношении 1:1. Дрожжи развести отдельно в небольшом количестве воды, ввести в опару и оставить для брожения при 30 ˚С на 80–90 минут. Или, если пользуетесь сухими дрожжами, смешать их с мукой и сунуть в опару. Сливочное масло, сахар, соль, ванилин растереть до однородной массы. Помешивая, ввести яйца, добавить перебранный и промытый изюм. Все это положить в опару, перемешать, добавить остальную муку и тщательно вымешать. Замешенное тесто уложить в смазанные маслом цилиндрические формы так, чтобы оно занимало не более четверти формы, и дать расстояться в теплом месте. Как только тесто увеличится в объеме в 2–2,5 раза, куличи выпекать при 180–200 ˚С в течение 60–70 минут. Готовый кулич охладить, вынуть из формы, выдержать не менее 8 часов. После этого его можно пропитать сиропом, верх смазать повидлом и посыпать сахарной пудрой или заглазировать сахарной помадкой.

Приготовление сиропа для пропитки. Сахар растворить в воде, довести до кипения, снимая пену, охладить до 40 ˚С и, помешивая, влить в него вино.

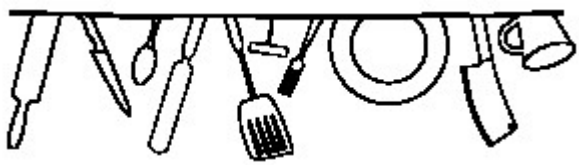
Приготовление помадки. К сахару добавить кипяток и

довести до кипения, все время помешивая. После этого добавить 1–2 капли уксуса и продолжать варить до готовности. Готовность сиропа определить следующим образом: взять немного сиропа на ложку, охладить, и если после этого удастся скатать шарик, то сироп готов. Готовый сироп вылить на эмалированный поднос и тщательно вымешивать лопаточкой, пока он не побелеет.

Можно воспользоваться готовой глазурью из банки или купить полуфабрикат в пакетике. Верх куличей можно обсыпать разноцветными украшениями. Моя бабушка использовала для этой цели пшено, окрашенное в свекольном соке. Но сейчас на полках магазинов полным-полно разнообразных «звездочек», «кружочков», «сердечек», предназначенных для посыпки готовых изделий из теста.

Пицца

Ближайшая родственница пирогов – пицца. В нашу страну она пришла в массовом порядке не так давно. Это блюдо принес нам ветер перестройки. Ни в одной кулинарной книге, выпущенной до 1985 года, вы не найдете рецепта пиццы. Я первый раз попробовала это блюдо во Франции, в самом начале 80-х. Просто купила в супермаркете замороженный полуфабрикат и сунула дома в духовку. В магазине мне понравилась картинка на коробке: красиво уложенные кусочки колбасы и помидоров, засыпанные сыром. На вкус яство оказалось восхитительным, и я с трудом оторвалась от него, решив оставить лакомство для Андрэ. Но пришедшая с работы подруга не выказала никакого восторга, когда я сунула ей под нос тарелочку с одиноким куском.



– Подумаешь, – пожала она плечами, – всего лишь готовая лепешка. Пицца вкусна только тогда, когда сделана дома, я тебе приготовлю.

Потом повертела в руках пустую упаковку из-под пиццы и ехидно спросила:

– Вы что, в своем СССР ничего слаще моркови не ели?

Я отмахнулась от Андрэ: попробуйте объяснить парижанке нашу ситуацию с продуктами, не поверит, и все тут, но рецепты пиццы записала.

Тесто для пиццы дрожжевое

Продукты: 250 г муки, 125 г овсяных хлопьев, 80 г застывшего и нарезанного кусочками сливочного масла, $^1/_2$ стакана теплого молока, 15–20 г свежих дрожжей, по 1 ч. л. сахара и соли.

Дрожжи развести в половине молока, добавить сахар и немного муки. Дать постоять 10–15 минут, чтобы дрожжи начали бродить.

В муке сделать воронку, влить подготовленные дрожжи, добавить остальные продукты и вымешать тесто. Хорошо отбить кусок теста и сразу же разделать пиццу. Для начинки в пицце из такого теста можно использовать помидоры и различные острые продукты (сыр, оливки, окорок и т. д.).

Тесто для пиццы дрожжевое с томатным соусом

Продукты: 600 г муки, 20 г свежих прессованных дрожжей, 1–2 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 60 г острого томатного соуса, 300 г воды.

Приготовить опару из дрожжей, сахара, 50 г муки и 100 г теплой воды. Поставить на 10–20 минут в теплое место. Отдельно соединить вместе томатный соус, растительное масло, 100 г теплой воды и взбить массу до густоты сметаны. Добавить забродившую опару, муку и вымешать тесто. Разделывать из готового теста пиццу и перед выпечкой обязательно дать хорошо подойти.

Тесто для пиццы творожное

Продукты: 250 г муки, 100 г творога, 3 ст. л. молока, 4 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 20 г дрожжей, щепотка соли.

Из всех продуктов приготовить дрожжевое тесто, скатать его в шар и дать постоять 10–15 минут. Использовать тесто для приготовления пиццы с различными острыми начинками.

Готовое тесто разделить на куски нужного размера и раскатать из них круглые заготовки, толщиной не менее 1 см. Заготовки уложить на смазанный маслом противень или в форму, разровнять так, чтобы по краю получился небольшой бортик. Поверхность пиццы смазать предложенными в рецептах продуктами, уложить слой начинки и выпекать в средне нагретой духовке около получаса. Можно приготовить понемногу разных начинок и уложить их на поверхность пиццы сегментами.

Предлагаемые ниже начинки укладываются на подготовленную к выпечке пиццу, поверхность которой может быть предварительно смазана растопленным маслом, маргарином или другими предложенными в рецептах продуктами.

Начинка из рыбы

На тонкий слой томатного соуса, нанесенного на поверхность пиццы, положить нарезанную кубиками отварную или копченую рыбу, кружочки помидоров, кольца лука. Начинку хорошо взбрызнуть маслом. Готовую пиццу посыпать мелко нарезанным укропом.

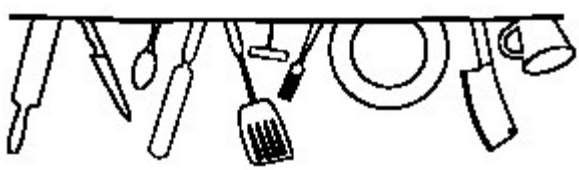
Начинка из шпротов или сайры

На смазанную растопленным маслом поверхность пиццы уложить слой предварительно отваренных и нарезанных сосисок и ломтики обжаренных шампиньонов, сверху положить очень тонкие ломтики сыра или засыпать тертым сыром. Все залить густым соусом.

Для соуса: В разогретое растительное масло положить шпроты или кусочки консервированной сайры, слегка поджарить. Добавить нарезанные дольками помидоры, посыпать перцем и тимьяном, проварить до загустения. Готовый горячий соус протереть сквозь дуршлаг или сито.

Начинка со шпиком и зеленью

Поверхность пиццы смазать растопленным сливочным маслом. Посыпать слоем мелко нарезанные сыр и лук, сверху уложить кружочки помидоров, тонкие полоски сладкого красного перца, нарезанный кубиками соленый или копченый шпик. Все засыпать рубленой зеленью петрушки, посолить, поперчить, взбрызнуть маслом.



Пельмени

Есть блюдо, которое волшебным образом получается у русских мужчин и женщин. Приготовление его – самый настоящий ритуал. Я имею в виду пельмени.

Хозяйки среднего возраста, мои одногодки, хорошо помнят, как в продаже можно было найти только один вид этого нашего национального лакомства. У меня перед глазами стоит бело-красная пачка с кривой надписью «Сибирские». Стоила она копейки, вкус соответствовал цене. Внутри коробочки находилась, как правило, монолитная масса, которую следовало, подержав над паром, разделить на отдельные пельменчики. За слоем толстого вязкого теста скрывалась начинка, сделанная, по моему глубокому убеждению, из старых ботинок и веревок. Запах, который исходил из кастрюли, в которой варились пельмени, я не берусь описать словами, хуже воняли только две вещи: вскрытая банка консервов «Голубцы мясо-растительные» производства дружественной Болгарии и селедка, которую жарили на кухне общежития журфака не менее дружественно к нам настроенные вьетнамцы.

Но даже этих пачек с пельменями всем не хватало. В нашей семье с ними связано забавное воспоминание.

Году эдак в девяносто первом, зимой, я, пробегав весь день по ученикам, тихо брела домой. Тем, кто родился в восьмидесятых, трудно представить, но в магазинах ничего не было, вообще ничего! Просто пустые прилавки, на которых в лучшем случае лежала бумажка «отовариваем предприятия». Это из тех лет мрачноватые анекдоты типа: «Граждане, завтра по первому каналу Центральное телевидение будет показывать кусок сыра».

Короче говоря, мне в тот день ничего не досталось, и я ломала голову над проблемой: чем накормить семью. Дома поджидали четырехлетняя Маша и Аркаша, заканчивающий школу.

Войдя во двор, я увидела, что весь тротуар перед подъездом усеян бело-красными обрывками, а стая ворон, громко каркая, делит добычу. Сразу стало понятно: главные птицы Москвы приметили у кого-то на балконе выставленные на мороз пельмени и теперь пируют, обобрав несчастного хозяина.

Но не успела я открыть дверь, как Кеша с радостным лицом вылетел в коридор и заорал:

– Мать!!! Вот уж повезло!!! Купил пельмени!!! Дали десять пачек!!! Я пять раз в очередь становился, пока продавщица не просекла. Беги скорей есть, мы с Машкой уже налопались. Вода

кипит.

– Куда же ты пельмени положил? – осторожно поинтересовалась я, стаскивая сапоги.

– Так на балкон, на мороз, – пояснил счастливый сын, – сейчас достану для тебя.

И он убежал, я молча повесила куртку в шкаф, великолепно зная, что сейчас произойдет. И действительно, через пару секунд наш дом огласили гневные крики. Честно говоря, я, конечно, предполагала, что мой сын, будучи десятиклассником, владеет ненормативной лексикой, просто я не представляла размеры его словарного запаса.

Пельмени мне в тот день все-таки достались. Гадкие вороны не сумели добраться до двух пачек, которые Машка сунула в ящик с картошкой. Моя дочь с детства отличалась редкой предусмотрительностью. Но до сих пор, видя на витрине ценник «Пельмени», я вспоминаю тот голодный девяносто первый год и страшно радуюсь, что это время безвозвратно ушло в прошлое. Сейчас пельмени лежат абсолютно свободно, сортов тридцать, не меньше. Они достаточно хорошо сделаны, но все равно уступают домашним. И потом, лепка пельменей – ритуал, в котором принимает участие вся семья, повод собраться вместе. Рецептов этого блюда существует великое множество, но есть, образно говоря, два столба, на которых держится здание: тесто и фарш.

Сначала о первой составляющей.

Тесто для пельменей

Простое. 700 г муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 1 ч. л. соли.

Яйцо смешать с подсоленной водой, всыпать муку, замесить тесто и оставить минут на десять-пятнадцать, прикрыв полотенцем.

Нежное. 700 г муки, $^1/_2$ стакана воды, 2 яйца, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, соль.

Воду влить в муку. Предварительно в жидкость следует добавить соль и яйца. Потом прибавить масло и замесить мягкое тесто. Дать ему постоять полчаса, как следует вымесить, посыпая немного мукой.

Заварное. 2 стакана муки, $^3/_4$ стакана кипятка, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли.

В масло влить кипяток, всыпать муку и очень быстро замесить тесто. Разделывать сразу.

Фарш

Сибирский. 2 луковицы, 300 г жирной свинины, 200 г куриного филе, соль, перец.

Из рыбы. 600–700 г малокостной, желательно пресноводной рыбы (судак, сом), 3 луковицы, 50 г белого хлеба, $^1/_2$ стакана холодного молока или сливок, ложка растительного масла, перец, соль.

Выберите рецепт теста и разделайте его. Традиционно настоящие пельмени вырезают кружочком и защипывают краешки: получается либо «гребешок», либо «попка». Если тесто нарезают большими четырехугольниками, а потом все уголки собирают наверху, в одну кучку, то выходят манты.

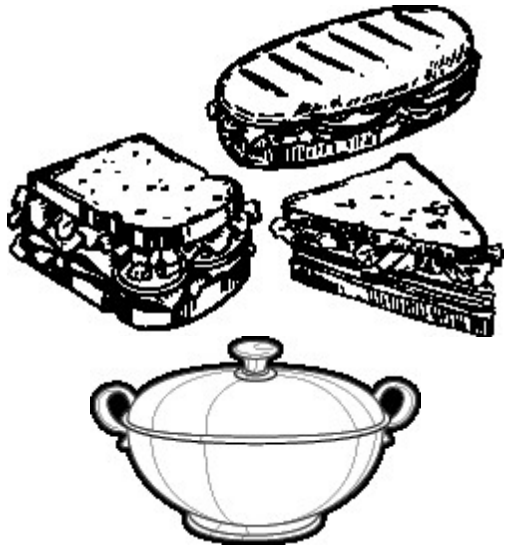
Если сначала раскатывают лист, кладут на него начинку, потом прикрывают другим пластом, делают квадраты и защипывают, то такое изделие будет носить имя равиоли или кундюмы. Есть еще колдуны – это очень маленькие русские традиционные пельмени.

Что бы вы ни собрались делать, надо иметь в виду, что тесто следует раскатывать тонко и плотно защипывать, иначе начинка станет сухой, из нее попросту вытечет сок. Бросают пельмени в крутой кипяток или мясной бульон, затем делают огонь маленьким и доваривают.

К столу подают с самым разнообразным сопровождением: сливочным маслом, горчицей, хреном, сметаной, кетчупом, чесночным соусом, нарубленной зеленью, майонезом… Кому что нравится.

Так как пельмени обычно лепятся в огромном количестве, то остаток сначала замораживают на доске или подносе и уже замерзшие складывают в мешочек. Отварные пельмени можно обжарить или, залив сметаной, запечь в духовке.

Бутерброды



Не знаю, как в вашей семье, а у нас постоянная проблема: чем завтракать. И, наверное, как все, мы часто едим просто бутерброды.

От всей души советую вам купить такие вещи, как тостер и ростер, тогда домашние получат перед школой и работой горячую еду. Как делать бутерброды, я не стану вам объяснять – небось великолепно знаете сами, просто дам пару рецептов. Для тех, кто любит острое и не боится запаха чеснока.

Паштет из брынзы

Берем брынзу в коробочке. Разминаем белую массу вилкой, добавляем чеснок, пропущенный через пресс: количество чеснока зависит от вашего вкуса, потом мелко-мелко рубим пучок укропа, кинзы и смешиваем с брынзой. Паштет долго хранится и очень вкусен с черным хлебом.

Гренки с сыром

4 кусочка черного хлеба, 2 ст. л. томатной пасты, 4 кусочка сала, 4 больших красных помидора, 100 г тертого сыра.

1. Хлеб намазать томатной пастой. Положить сверху сало и нарезанный кружочками помидор, посыпать тертым сыром и запекать в ростере, пока сыр не растает.

2. Получерствую булку нарезать, смазать маслом, посыпать тертым сыром. Перед подачей на стол поставить на 2 минуты в разогретый ростер.

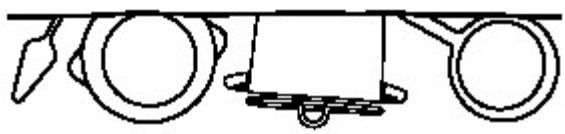
Гренки с сарделькаами

Батон нарезать ломтиками, намазать тонким слоем сливочного масла, положить тонкие ломтики сарделек, посыпать тертым сыром (можно плавленым). Украсить зеленью, подать к столу.

Бутерброды с яйцом

4 ломтя черного хлеба, 4 яйца, 5 ст. л. сметаны или кефира, 3 ч. л. кетчупа, 3–4 ст. л. тертого сыра, лук-порей.

Хлеб намазать маслом. Вареные яйца очистить и разрезать на 2 половинки. Кефир или сметану, кетчуп, тертый сыр перемешать. На подготовленный хлеб положить 2 половинки яйца, полить приготовленным соусом и посыпать нарезанным луком-пореем.



Гренки с яблоками

3–5 яблок, 50–70 г масла, 2–3 ст. л. сахара, щепотка корицы.

Тонкими ломтиками нарезать белый хлеб или батон и намазать с одной стороны маслом. В очищенные и натертые на терке яблоки добавить сахар, корицу, сырое яйцо, перемешать и положить «фарш» на ту сторону, где нет масла. Положить бутерброды на разогретую сковороду маслом вниз, накрыть крышкой и запечь. Через 2–5 минут они готовы.

Итак, подведем итог. Для бутербродов нам можно взять:

1. Разные сорта хлеба: ржаной, белый, хрустящие хлебцы и т. д.

2. Различные масло и пасты для намазки бутербродов: сливочное масло, взбитое масло с тертым хреном, чесноком, мелко нарубленной зеленью (укроп, зеленый лук, петрушка и пр.) или то же взбитое масло, но смешанное с рыбой или протертыми сквозь сито рыбными консервами, анчоусами, лососиной или икрой. Для разнообразия можно прибавить мелко нарубленные яйца, разные сорта масла, лимонный сок, соль, перец, мелко нарубленный лук или соленый огурец.

3. Различные продукты для покрытия бутербродов:

– мясо, мелко нарубленный лук и маринованная свекла, а в середине сырой желток;

– кусочки копченого угря или копченой сельди, яичница-болтунья, слегка посыпанная зеленым луком;

– ветчина, половина круглого яйца и ломтик соленого огурца;

– жареная рыба, холодный густой соус на яичных желтках, который можно нанести точками на куски рыбы, тонкий ломтик лимона;

– зеленый маринованный салат, 2 ст. л. картофельного салата, сверху кружок сваренного вкрутую яйца, мелко нарезанный зеленый лук для посыпки;

– 2 ломтика декоративно уложенного печеночного паштета,

ломтики соленого огурца;

– лист зеленого маринованного салата, сверху куриная ножка, соус ремулад (холодный густой соус на яичных желтках) для нанесения точек на ножку;

– сыр «Рокфор» (его следует предварительно размять), сверху сырой желток, кольца редиски для украшения;

– лососина, украшенная яйцом и петрушкой;

– куски маринованной сельди, положенные на ломтики помидоров и украшенные половиной сваренного вкрутую яйца;

– сельдь в желе, украшенная тонкими ломтиками красного перца;

– зелень петрушки, толстый ломтик яйца, сваренного вкрутую, сверху немного томатного пюре, украшенного кружками сарделек или колечками анчоусов;

– ломтики соленого огурца, ломтики малосольной селедки, дольки апельсинов, взбитые сливки для нанесения точек на ломтики сельди, зелень укропа для посыпки.

Кстати, и это последний рецепт к разделу бутербродов, очень вкусная «помазка» получается, если взять банку сардин, размять рыбки вилкой, выжать туда сок одного лимона и перемешать.

Не храните вместе черный и белый хлеб, испортите вкус и того и другого. Если батон зачерствел до неприличного состояния, можно сбрызнуть его водой и поместить в духовку минут на пять при температуре примерно 160 °С. Хлебницу надо иногда протирать уксусом, самым обычным, не винным и не яблочным, тогда на батонах долго не станет появляться плесень. Кстати, если обнаружили на горбушке противные зеленые пятна, следует выбросить всю сайку целиком, а не отрезать испорченный кусок. Плесень поражает обычно продукт полностью, просто она не сразу везде видна.

Напитки

Давным-давно один американец содержал таверну. По каким-то причинам он не разрешал своей дочери Бесси выйти замуж за молодого офицера. Но однажды у владельца таверны пропал лучший бойцовый петух. «Выдам дочь замуж за того, кто вернет мне петуха!» – объявил расстроенный хозяин.

Удивительно, но отвергнутый жених нашел-таки драгоценного петуха, а отец сдержал обещание.

Во время свадьбы Бесси случайно смешала разные напитки из обильных отцовских запасов.

Все нашли эту смесь восхитительной и назвали ее «коктейль», что в переводе означает «петушиный хвост». «Вива коктейль!» – кричали гости. Такова одна из многочисленных легенд о происхождении коктейля.

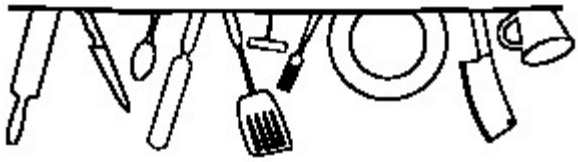
Лучший прибор для приготовления коктейля – миксер. Ну, а если его нет, воспользуйтесь кувшином, жбаном, смешивая содержимое длинной ложкой.

Что еще нужно для коктейля? Ситечко, стакан и мензурка с делениями, пластмассовые вилочки для фруктов или ягод, ложка или щипцы для льда, черпачки разных размеров. И конечно, соломинки. В миксер прежде всего всыпьте лед (из расчета на одну порцию 3–4 кусочка), затем положите продукты.

Теперь через ситечко можно разливать в бокалы. Помните:

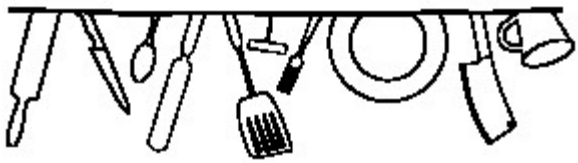
газированные напитки и шампанское в смеситель не наливают, ибо они дадут бурное выделение газа.

Яичный коктейль с шампанским



На 2 порции требуется 80 г молока, 1 яйцо, 10 г сахарного сиропа, 30–40 г рома, шампанское.

В миксер или кувшин положите лед, добавьте все остальное, кроме шампанского, и смешайте до появления пены. Через ситечко разлейте в бокалы – но не доверху. Долейте шампанским и посыпьте мускатным орехом. Подавать с соломинкой, в бокалах на короткой ножке. Не забудьте ложечку.



Боулы

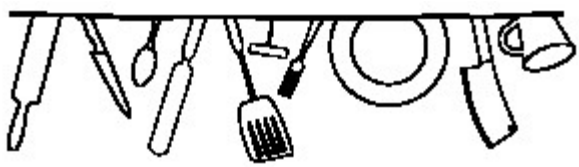
Слово это английское, переводится «чаша, кубок». В основе всех боулов лежит вино. К нему добавляют ягоды, фрукты – свежие, консервированные и замороженные, а также травы и цветы. Важно, чтобы при смешивании эти продукты не размялись и остались целыми. Напитки приготавливают в сосудах с крышкой. В них боулы и подают на стол. Можно использовать глиняные кувшины, жбаны. Следует хорошо охладить эти напитки, поставив кувшин в ведро со льдом, или в каждый фужер положить несколько кусочков льда.

Шампанское и газированные добавки вносить перед самой подачей на стол. Детям вино можно заменить соком.

Боул из свежезамороженных ягод

Состав на 10 порций: 1 кг ягод, 200 г сахарного песка, 30 г коньяка, 2 л белого вина, 200 г сахарного или лимонного сиропа, газированная вода.

Положенные в чашу или миску ягоды пересыпьте песком, побрызгайте коньяком и налейте вина так, чтобы едва покрыть ягоды. Слегка размешайте и поставьте на час на лед. Чтобы аромат ягод и вина не утратился, прикройте крышкой. Затем долейте оставшееся вино, хорошо охладив его, добавьте по вкусу сироп на лед. Перед подачей добавьте газированную воду.



Фиксы

Так называются прохладительные напитки, которые можно приготовить прямо на столе в фужерах и бокалах.

Вермутовый фикс

Состав на 1 порцию: 10 г сахарного сиропа, 10 г апельсинового сока, 20 г вишневого вина, 40 г вермута, кружок апельсина (лимона), лед.

Все слейте в фужер, положите лед и ложечкой слегка размешивайте. Украсьте колечком лимона.

Волшебный любовный напиток

Перемешать в стакане четверть стакана ликера «Мараскине», 1 свежий холодный желток яйца, четверть стакана зеленого или красного ванильного ликера и полстакана хорошего коньяка. Очень тщательно и осторожно перемешать, чтобы эти разные ликеры не свернулись.

Виски-коктейль

3–4 кусочка кристаллизованного льда, пол-ложечки сахарного сиропа, влить горькой настойки ангостура и три четверти коктейльного стаканчика хорошего виски.

Коктейль со сливками и медом

Заполнить четверть стакана мелко наколотым кристаллизованным льдом. Полить 2 ложками меда, 2 рюмочками коньяка и 4 ложками сливок. Основательно взболтать.

Крюшон с персиками

Очистить от кожицы и косточек 1 кг хороших персиков.

Нарезать и положить в сосуд для крюшона, имеющий крышку. Посыпать сахарной пудрой (приблизительно 250–300 г), полить одним литром хорошего белого вина и полулитром хорошего красного вина. Прибавить еще 2 рюмки хорошего коньяка, 2 рюмки «Трипл-Сек», «Куантро» или «Мараскине». Затем быстро закрыть посуду крышкой, поставить на мелко наколотый лед и оставить там в течение полутора-двух часов. За это время вкус и аромат фруктов и различных напитков перемешаются. По окончании еще добавить бутылку шампанского. Процедить через чайное ситечко в бокалы специальной разливательной ложкой для крюшона. Перед подачей на стол положить в каждый бокал 1–2 ломтика персиков, бывших в крюшоне. Надо обратить внимание на то, что употребляются сахар и различная водка в умеренном количестве, потому что нельзя забывать, что приготовляется крюшон, а не пунш, для которого идет больше сахара.

Флип черешневый

Заполнить стакан до половины мелко наколотым льдом, вбить 1 свежее яйцо, потом прибавить пол-ложки сахара и 1 винный стаканчик «шерри-бренди». Хорошо взболтать и посыпать сверху толченым мускатным орехом.

Коктейль кофейный

Заполнить $^1/_3$ бокала толченым льдом, потом прибавить 1 ложечку сахарной пудры, 1 желток, 1 винный стаканчик сладкого вина, 1 рюмку коньяка и столько же кофейного ликера.

Все это взболтать, процедить в стакан и посыпать сверху небольшим количеством толченой корицы.

Коктейль с шампанским

Состав: 1 ст. л. льда, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. ликера «Кюрасао», 2–3 дэша «Ангостуры» горькой, 2 кружка апельсина, 1 кусочек ананаса, 1 кусочек лимонной цедры, 2–3 клубники (если сезон), три четверти стакана шампанского.

Коктейль из коньяка (бренди-коктейль)

3–4 кусочка льда, пол-ложки сахарного сиропа, ¾ коктейльного стакана хорошего коньяка, 1 коктейльный стакан черешневой водки, сок четверти лимона. Все это перемешать и влить 2 дэша горькой апельсиновой настойки и 1 дэш горькой настойки «Ангостура».

Яичный пунш

Варить в одном литре крепкого чая 1 палочку ванили или пакетик ванилина и 1 лимон, нарезанный кусочками (вместе с цедрой); процедить, накрыть крышкой и оставить стоять 35–40 минут.

Растереть 8 желтков с 200 г сахара, смешать с чаем, поставить на огонь и сварить крем, непрерывно мешая. Снять с огня и мешать еще несколько минут. Затем прибавить ром или какой-нибудь хороший ликер (считая на один бокал пунша 1–2 рюмки рома или ликера), налить в бокалы и горячим подать на стол.

Мороженое с коньяком и газированной водой

Положить в высокий бокал полную ложку малинового мороженого, немного меньше лимонного и ванильного. Полить мороженое ложкой коньяка, потом плоской ложкой положить взбитые в пену сливки в таком количестве, чтобы бокал был заполнен до половины.

Все слегка смешать и сбрызнуть немного газированной водой, чтобы только сверху образовалась пена, как в свеженалитом пиве.

Таким же способом можно приготовить смесь из любых сортов мороженого, например: кофейное и шоколадное мороженое с ванильным ликером, взбитыми сливками и газированной водой или фруктовое (апельсиновое) и ванильное мороженое, ром, сливки и газированная вода и т. д.

Английский пунш

Смешать хорошо 500 г коньяка, 250 г рома, 250 г ликера «Кюрасао», 1 л крепкого горячего чая, 1 винный стаканчик водки, натертую цедру с пол-апельсина, 1 лимон и 1 апельсин, нарезанные кружками, и взбитые в крепкую пену белки 3 яиц.

Вскипятить и подать на стол в посуде для крюшона.

Пунш по-английски со жженым сахаром

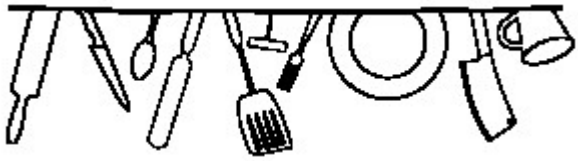
Растереть цедру 3 лимонов с 500 г пиленого сахара, положить в кастрюлю и жечь на огне; влить 500–750 г хорошего рома и 1 л хорошего красного вина.

Мешать, не снимая с огня, пока сахар не растворится и пунш начнет почти кипеть. Прибавить 1 л горячей воды и сок 3 лимонов.

Подавать на стол можно и в горячем, и в холодном виде.

«Шербет» из банана

Очистить от кожуры 3–4 зрелых банана, нарезать кусочками и залить 1 л горячего сиропа (на 1 л воды 500 г сахара). В сироп выдавить сок одного апельсина и 2 лимонов. Пропустить через сито и поставить на лед. Перед подачей на стол прибавить 2 рюмки коньяка, затем разлить в стаканы.



Коктейли бывают не только алкогольными. Очень вкусные напитки получаются, если в стаканы добавлены сливки. Сначала все-таки придется еще раз вспомнить про ликер.

Напиток из сливок с клубникой, малиной или земляникой

3 стакана клубники, малины или земляники, 2 стакана сливок 10 %-ной жирности, сахар по вкусу.

Клубнику, малину или землянику отделить от стебельков и плодоножки, промыть, протереть через частое сито, смешать со сливками и добавить по вкусу сахар.

Напиток охладить, разлить в стаканчики и подать на стол с печеньем.

Напиток сливочно-шоколадный с мороженым

2 ст. л. сливок, 50 г сливочного мороженого, 2 ст. л. шоколадного сиропа, $^1/_4$ стакана газированной воды и 1 ч. л. взбитых сливок.

В стакан или бокал положить сливочное ванильное мороженое, налить шоколадный сироп, пастеризованные сливки, газированную воду и размешать. Сверху можно положить взбитые сливки.

Коктейль из йогурта с морковным соком

2 стакана йогурта, 200 мл молока, 200 мл морковного сока.

Йогурт, охлажденное молоко и морковный сок смешать с помощью миксера за 30 секунд.

Абрикосовый коктейль

$^3/_4$ л молока, 250 г свежих абрикосов, 50 г сахара, 4 ст. л. измельченного льда.

На лед положить нарезанные кусочками абрикосы, засыпать сахаром, добавить молоко и смешать все с помощью миксера за 2 минуты.

Банановый коктейль

$^3/_4$ л молока, 2 больших банана, 4 ст. л. измельченного льда.

Приготовить по рецепту «Абрикосовый коктейль».

Ананасовый коктейль

$^3/_4$ л молока, 200 мл ананасового сока, 50 г сахара, 50 г ананасового компота, 4 ст. л. измельченного льда.

Приготовить по рецепту «Абрикосовый коктейль».

Клубничный коктейль с лимонным сиропом

$^3/_4$ л молока, 200 г замороженного клубничного пюре, 30 мл лимонного сиропа, 4 ст. л. измельченного льда.

Сицилийский коктейль

$^1/_2$ л молока, 4 ст. л. (с верхом) ванильного мороженого, 30 мл апельсинового сиропа, 30 мл лимонного сиропа.

Малиновый коктейль

$^1/_2$ л молока, 200 г замороженного малинового пюре, 50 мл клубничного сиропа, 4 ст. л. (с верхом) ванильного или клубничного мороженого.

Малиновое пюре разморозить и с помощью миксера смешать с остальными компонентами.

Датский коктейль

$^1/_2$ л молока, 4 ст. л. (с верхом) мороженого из какао, 20 г порошка какао, 2 груши из компота.

Вишневый коктейль

$^1/_2$ л молока, 150 г малинового джема, 4 ст. л. (с верхом) клубничного или малинового мороженого, 50 мл вишневого ликера.

Приготовить по предыдущему рецепту.

Морковный коктейль

$^1/_2$ л молока, 4 ст. л. (с верхом) ванильного мороженого, 100 мл морковного сока.

Коктейль из свежей клубники

1/2 л молока, 4 ст. л. (с верхом) клубничного или ванильного мороженого, 150 г свежей садовой или лесной клубники, 5 ст. л. клубничного сиропа.

Томатный коктейль

1/2 л молока, 200 мл воды, 4 небольших помидора, лимонный сок по вкусу.

Вымытые и нарезанные помидоры залить молоком и водой, по вкусу добавить лимонный сок и смешать.

Яблочный коктейль

400 мл молока, 400 мл яблочного сока, 2 небольших кислых яблока, 2 ст. л. лимонного сока, 50 г сахара, 10 г корицы.

Очищенные, нарезанные кусочками яблоки смешать с помощью миксера, затем добавить сок, молоко, сахар и корицу, лимонный сок и смешать за 1 минуту.

Апельсиновый горячий коктейль

3/4 л горячего молока, 40 мл апельсинового сиропа, 4 желтка.

Смешать все с помощью миксера за 40 секунд.

Яичный коктейль с какао

1/2 л молока, 2 яйца, 40 г порошка какао или тертого шоколада, 50 г меда.

Смешать все с помощью миксера за 1 минуту. Коктейль может быть горячим и холодным.

Фруктовый яичный коктейль

1/2 л молока, 4 желтка, 4 персика, 50 мл апельсинового сиропа, 4 ст. л. измельченного льда.

Смешать все с помощью миксера за 1 минуту.

Малиновый коктейль с яйцами

1/2 л молока, 4 желтка, 200 г свежей малины, 4 ст. л. (с верхом) ванильного мороженого.

Смешать все с помощью миксера за 40 секунд.

Клубничный кристалл

1 л сливок, 300 г замороженной клубники, 60 г сахара.

Сливки хорошо охладить, в стаканы положить замороженные ягоды (перед употреблением слегка разморозить), посыпать сахаром и залить сливками.

Томатный напиток

3/4 л молока, 200 мл минеральной воды, 1 апельсин, 1 небольшой помидор, сахар.

Из очищенного апельсина вынуть косточки, нарезать его и помидор, добавить к молоку, смешать с минеральной водой и по вкусу добавить сахар. Хорошо перемешать вручную.

Абрикосовое молоко из йогурта

2 стакана йогурта, 300 мл молока, 150–200 г абрикосового джема, 50 мл лимонного сиропа.

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Квасы и морсы

Но как бы вкусны ни были молочные коктейли, они не являются традиционно российскими блюдами. Возьмите книгу кого-нибудь из иностранных писателей прошлых веков, допустим, Чарльза Диккенса, пролистайте и обязательно наткнетесь на сцену, где героям подают смесь из молока и фруктов. Но в произведениях русских литераторов упоминаний о таких напитках нет. Русские люди пили квас, морс, сбитень, мед, компот.

Разновидностей кваса существует множество. Он готовится на ржаных сухарях или пшеничных отрубях. Морсы делают на основе ягодного сока, смешанного с водой. С середины XIX века в России был широко распространен сбитень – смесь из воды, меда или патоки с добавлением пряностей. Сбитень пили только горячим, он отлично согревал человека холодными зимними вечерами. Сейчас сбитень незаслуженно забыт, да и квас с морсом постепенно вытесняются газированными, сладкими напитками. Кстати, совет для тех женщин, которые пытаются похудеть. Не надо думать, что выпитый стаканчик кока-колы, спрайта или фанты не нанесет удара по вашей фигуре. Возьмите бутылку и внимательно изучите этикетку. Боюсь, вас ждет неприятное открытие. По калорийности «шипучки» соотносимы с пирожными. И не верьте рекламным заявлениям о том, что в «легкой» коле ноль калорий. Это неправда, все, что вы едите или пьете, имеет свою калорийность. Не зря балерины говорят: «Один миг на зубах, всю жизнь на бедрах». Лично мне кажется, что наш квас и морс намного полезней газировок, во всяком случае, выпив стаканчик натурального напитка, утолите жажду надолго.

Сейчас квас и морс можно купить готовыми, но домашние намного вкусней. Ниже я даю рецепты разнообразных квасов, морсов и компотов.

Квас хлебный

1 кг ржаных сухарей, 6 л воды, 50 г дрожжей, 200 г сахара, 50 г изюма.

Ржаные сухари положить в посуду, залить кипящей водой и настоять 3–4 часа. Настой процедить, положить в него дрожжи, сахар. Оставить для брожения на 5–6 часов. Когда квас начнет пениться, повторно процедить его, разлить в бутыли,

предварительно положив в каждую несколько изюминок, и закупорить. Вынести квас на 2–3 дня в холодное место.

Квас сухарный с изюминкой

500 г ржаных сухарей, 5 л воды, 300 г сахара, 30 г дрожжей, 15 г мяты, 75 г изюма.

Ржаные сухари пропустить через мясорубку или растолочь, положить в стеклянную или эмалированную посуду, залить горячей кипяченой водой, перемешать и поставить в теплое место на 1–2 часа (время от времени перемешивать). Слить полученное сусло в чистую посуду так, чтобы не попала гуща. Добавить в сусло сахар и разведенные дрожжи. Через 10–12 часов выдержки получится молодой квас.

Его следует процедить через марлю и разлить в бутылки. В каждую бутылку положить несколько изюминок и немного мяты. Бутылки плотно закупорить, выдержать 2–3 часа при комнатной температуре, а затем поставить в холодное место. Подавать квас охлажденным.

Квас малиновый

1,5 кг малины (свежие ягоды), 4 л воды, 250 г сахара, 25 г дрожжей, 50 г изюма, 5 г лимонной кислоты.

В кипящую воду всыпать сахар, влить малиновый сок, немного охладить и добавить растертые с сахаром дрожжи, лимонную кислоту. Поставить в теплое место и дать смеси побродить 1–2 дня (на поверхности появится пена.) Перелить квас в бутылки, добавить изюм, закрыть плотно пробками и поставить в холодное место. Квас готов. Подавать охлажденным.

Квас лимонно-медовый

3 л воды, 2 лимона, 350 г меда, 100 г сахара, 40 г изюма.

Воду вскипятить, охладить до 60–70 °С, влить сок, выжатый из лимонов, добавить мед, сахар, размешать, накрыть марлевой салфеткой и настоять в течение суток. После этого квас процедить через марлевую салфетку, сложенную вдвое, разлить в

бутылки, добавляя в каждую по 4–5 изюминок, и плотно укупорить пробками. Бутылки вынести на 7–10 дней в холодное помещение для выдержки и созревания.

Подавать квас холодным.

Квас с тмином

500 г черного хлеба, 5 л воды, 10–15 г дрожжей, 250 г сахара, 25 г тмина.

Черный хлеб нарезать небольшими кусочками и подсушить в духовом шкафу. Залить хлеб кипящей водой, оставить на 3–4 часа, затем процедить. Добавить дрожжи, сахар, тмин и поставить на 2–3 дня в теплое место для брожения. Затем квас процедить и хранить в прохладном месте.

Квас с изюмом и мятой

250 г ржаных сухарей, 5 л воды, 400 г сахара, 50 г мяты, 50 г изюма, 20 г дрожжей.

Ржаные сухари залить крутым кипятком и оставить на 3 часа. Настой процедить, охладить до 25 °С, добавить сахар, мяту, дрожжи и оставить для брожения на 4–5 часов. После появления пены разлить квас в бутылки и добавить изюм. Бутылки плотно укупорить и выдержать в холодном месте 1–2 дня в горизонтальном положении.

Морс клюквенный с медом

150 г клюквы, 1 л воды, 100 г меда.

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянным пестиком или ложкой в неокисляющейся посуде и отжать сок. Выжимки залить водой, поставить на огонь, прокипятить 10 минут и процедить. Добавить в отвар мед, дать ему раствориться и влить подготовленный клюквенный сок. Подавать морс охлажденным.

Морс черносмородиновый

150 г черной смородины, 1 л воды, 120 г сахара.

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить.

Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

Морс черничный

150 г черники, 1 л воды, 120 г сахара.

Чернику перебрать, промыть, размять, отжать сок и поставить его в холодильник.

Выжимки залить горячей водой, прокипятить 10–15 минут и процедить.

Отвар соединить с черничным соком, добавить сахар.

Подавать охлажденным.

Морс малиновый

170 г малины, 1 л воды, 120 г сахара.

Подготовленную малину размять, сок отжать через марлю; выжимки залить горячей водой, проварить 5–7 минут и процедить.

В отвар добавить сахар и отжатый малиновый сок.

Морс из калины

150 г калины, 120 г сахара, 1 л воды.

Калину перебрать, промыть, отжать сок. Выжимки залить водой, прокипятить 5–10 минут, процедить.

Отвар соединить с выжатым соком, добавить сахар, размешать, охладить.

Сбитень Шереметьевский

100 г меда, 50 г сахара, 0,3 г корицы, 0,2 г гвоздики, 0,2 г мяты, 3 г хмеля, 1 л воды.

В горячей воде растворить мед, сахар, добавить корицу, гвоздику, мяту, хмель. Поставить на огонь, прокипятить 30 минут, процедить. Подавать горячим.

Компот из свежих яблок и слив

300 г яблок, 200 г слив, ¾ стакана сахара, 3 л воды.

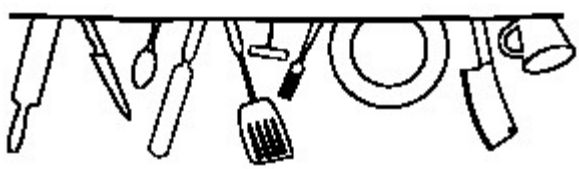
В кастрюлю всыпать сахар, залить горячей водой, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 минут, пока они не станут мягкими. В кипящий компот добавить сливы, промытые и очищенные от косточек, снова вскипятить и охладить.

Компот из чернослива

200 г чернослива, $^1/_2$ стакана сахара, 2 л воды.

Чернослив два-три раза промыть в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахар, залить горячей водой, размешать, положить чернослив и при слабом кипении варить до мягкости 10–15 минут.

Так же готовят компот из кураги, но при варке достаточно довести его лишь до кипения.



Кофе и чай

Самыми любимыми напитками у нас остаются чай и кофе. Сначала о последнем. Мы не пьем растворимый, как бы его ни рекламировали. Я ничего не имею против растворимого кофе. Даже держу дома банку для приятелей, которые не мыслят себя без чашечки этого напитка. А какие ностальгические воспоминания возникают при одном лишь взгляде на круглую коричневую баночку, произведенную в Индии!

Дамы моего, скажем так, позднеюношеского возраста хорошо помнят состав продуктовых заказов, выдаваемых в профкоме на праздники. Баночка зеленого горошка, стеклянные емкости с маринованными огурцами и помидорами производства социалистической Венгрии, импортная замороженная курочка, жестяной кругляшок с печенью трески, граммов триста салями, шпроты и… о радость! растворимый кофе.

Чаще всего произведенный в Ленинграде. Но иногда давали индийский, и тогда все оказывались совершенно счастливы. Я и теперь вижу эти банки на прилавках, но уже не прыгаю от радости. Приходится признать: темно-коричневый напиток, получающийся из этих гранул, мало общего имеет с настоящим кофе. Правда, приятели, жившие долгое время в Греции, научили меня пить

«Нескафе» с минеральной водой

Берете то количество порошка, которое обычно расходуете на чашку, и заливаете минеральной газированной водой. Естественно, пьете холодным, можно добавить лед. Очень хорошо освежает в жару.

Больше никаких рецептов, связанных с растворимым кофе, я дать не могу и расскажу о том, как варю молотый натуральный кофе.

Во-первых, от всей души советую вам пользоваться при заваривании как кофе, так и чая бутилированной водой. Или пропустите жидкость, которая идет из крана, через фильтр. Если такового не имеете, постарайтесь купить. Подойдет самый дешевый: вкус напитков значительно улучшится. Я не хочу сейчас рассуждать тут о качестве и полезности для здоровья той воды, которая бьет из крана на наших кухнях, речь идет лишь о вкусовых качествах чая, кофе или супа. Поверьте, еда и питье

станут лучше. А коли нет возможности приобрести даже самый дешевый фильтр, не отчаивайтесь. Просто наполните кастрюлю или трехлитровую банку и оставьте на пару часов в открытом состоянии на столе.

Сначала самый простой рецепт.

Кофе по-восточному

Обыкновенная доза для одной кофейной чашки составляет 1 чайную ложку очень мелко смолотого кофе и $1^1/_2$ чайной ложки сахарного песка или $1^1/_2$ куска сахара.

Чтобы приготовить хороший кофе по-восточному, нужно использовать кофе, жаренный незадолго до варки и мелко смолотый. В противном случае он утрачивает бóльшую часть своего аромата. Обыкновенный кофе по-восточному должен быть густым, и количество кофе и сахара можно увеличивать или же уменьшать. В небольшом количестве – 4–6 чашек емкостью 100 г – кофе варят в специальной посуде – джезве, а в большом количестве – в другой подходящей посуде.

Кофе и сахар всыпать в воду и, подогрев ее, хорошо размешать. Можно размешать еще не больше одного раза. Довести кофе до кипения, после чего разлить понемногу в каждую чашку, а оставшийся кофе снова поставить на огонь и довести до кипения; это можно повторять до трех раз. Таким образом на кофе образуется хорошая густая пена. Приготовленный таким способом кофе подать со стаканом холодной воды.

Кофе по-восточному можно варить и по-иному: сперва размешать кофе и сахар, а затем залить водой. Подогрев воду, снова размешать и довести до кипения.

Кофе европейский (черный)

Для приготовления этого кофе достаточно 20 г кофе на 200 г воды. Сахар положить по вкусу.

Подать в стаканах или в чашках.

Он известен еще под названием фран-кофе. Для его приготовления используют кофе крупного помола, варят его в специальных кофейниках со вставной сеткой, в которую насыпают кофе и сверху заливают кипятком. Таким образом вода

растворяет часть кофе и процеживается через сетку.

Кофе с пряностями

На дно джезвы насыпаете нужную порцию заварки, слегка солите и поджариваете в течение пары секунд на небольшом огне. Джезву следует иногда потряхивать. Потом добавляете в кофе щепотку размолотого кардамона, $^1/_4$ чайной ложки корицы (на одну чашку), сахар. Все составляющие перемешиваете и доливаете кипяток. Затем ставите джезву на маленький огонь, а когда начнет подниматься пена, снимаете ее с огня. И так повторяете три раза. Кофе не должен кипеть, причем данное правило действует не только в этом рецепте. Кофе не выносит кипячения.

И еще, как бы вам ни показалось странным, но кофе портится, поэтому, покупая его, всегда внимательно смотрите на срок годности. Отравиться просроченным зерном нельзя, но вместо ароматного напитка получите редкую гадость.

Чай

То же самое можно сказать и о чае. Если заварите лист, который пролежал несколько лет на складе, получите нечто безобразное. Невоздержанная на язык Зайка называет такой чаек «моча молодого поросенка». Я не одобряю подобных выражансов, но суть подмечена точно.

Как заваривать чай, вам известно и без меня. Долгие годы я действовала так, как научила меня бабушка. Сначала обдавала чайничек кипятком, потом засыпала заварку из расчета одна ложечка на чашку, заливала кипящей водой, а затем, выждав пару минут, наливала немного в чашку, щедро добавляя кипяток. Но потом я очутилась в Сирии, и арабы научили меня готовить чай по-другому.

Увидев, как я пью на крыше консульства чай, шофер Мухаммед спросил:

– Ты любишь воду?

– Это чай, – возмутилась я.

– Нет, – покачал головой водитель, – чай в маленьком чайнике, а в большом просто горячая вода, и ты в основном глотаешь ее.

Я в растерянности уставилась на него. А ведь верно. Заварки

в чашке на донышке, остальное простой кипяток.

– Надо пить только заварку, – пояснил Мухаммед.

– Но она крепкая!

– Ты просто не умеешь с ней обращаться, – ухмыльнулся Мухаммед, – крепость чая зависит от тебя, не сыпь столько листа. Ладно, давай объясню.

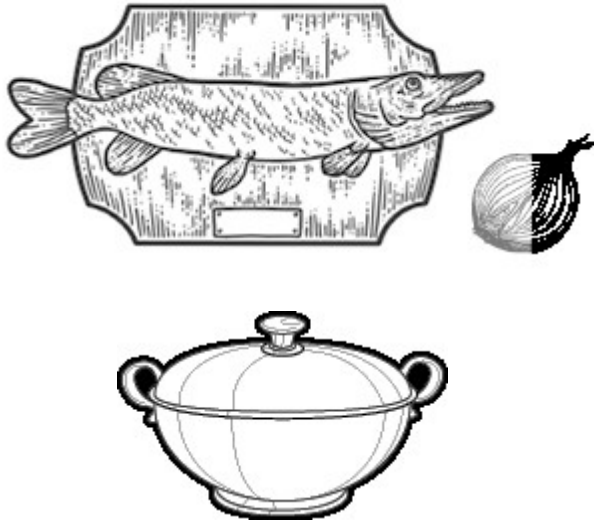
Я внимательно выслушала Мухаммеда и с тех пор завариваю чай так, как он меня научил.

Сначала берем чайник, ополаскиваем крутым кипятком, кладем заварку. Количество ее зависит от времени суток. Утром и днем можно побольше, вечером совсем мало. На стандартный чайник я беру, как правило, две ложечки. Потом добавляю кипяток и тут же, без всякого промедления, выливаю воду, затем вновь наполняю чайник, жду пару минут и наливаю в чашку одну заварку. Такой напиток имеет замечательный вкус. Дальше можете пить его как угодно: с лимоном, вареньем, сахаром, медом, конфитюром, молоком, ромом… Только помните восточную пословицу, которая гласит: «Свежий чай подобен лекарству, постоявший три часа – укусу змеи». Кстати, насчет лекарства. Тем, кто мучается головной болью, могу посоветовать воспользоваться таким простым советом.

Берете чашку для заварки. Знаете, такие кружечки с ситечком и крышкой. Их удобно использовать, если собрались почаевничать в одиночестве. Так вот, насыпаете полторы ложки заварки и прямо в ситечко кладете три куска сахара. Заливаете кипятком, даете постоять не более полуминуты и быстро пьете. Чем быстрей, тем лучше. Голова пройдет быстро, словно вы приняли лекарство. Тем, у кого повышенное давление, этот способ применять нельзя.

И еще: если хотите взбодриться, выпейте не кофе, а свежезаваренный чай.

Экзотические блюда



Вот и подходит к концу моя тетрадка с рецептами. Я, будучи очень ленивой, сознательно не собирала такие советы, которые потребуют больших физических усилий. Мне просто не нравится прыгать у плиты все свободное время. Да и где его взять работающей женщине? Но напоследок мне хотелось бы дать еще несколько рецептов. Они записаны в моей тетрадочке особняком, потому что их характеризуют трудоемкость и экзотичность. Попробуйте, вдруг эти блюда придутся вам по вкусу? Но предупреждаю, запаситесь временем.

Лук с молоком

150–200 г белого хлеба, 500 г репчатого лука, 1 яйцо, 2 граненых стакана молока или 1 стакан сливок, 2 ст. л. (с горкой) мелко нарубленного окорока, 1 ст. л. тертого сыра, жир, соль и перец по вкусу.

Очистить лук, нарезать довольно мелкими дольками, тушить до полуготовности и отбросить на сито. Форму до выпекания смазать жиром, вложить в нее предварительно смоченные в молоке (один стакан) ломтики белого хлеба и положить на них слой подготовленного лука.

Яйцо взбить с молоком (второй стакан) или сливками, посолить, поперчить, смешать с кубиками окорока и вылить все в форму на слой лука. Посыпать тертым сыром и поставить на 20 минут в духовой шкаф для запекания. Рассчитано на 2 порции.

Рулет из мяса с яичницей

1 кг телячьей грудинки, 100 г шпика, 100 г свинины или копченого мяса, 100 г масла или маргарина, 1 соленый огурец, 2–3 яйца, немного муки.

Из мяса удалить ребра, телячью грудинку отбить и посолить. Мясо выложить тонкими полосками шпика и свинины, чередуя их, затем покрыть слегка остуженной яичницей-глазуньей, на которой равномерно распределить мелко нарезанный соленый огурец. Грудинку туго скатать, обвязать ниткой и запечь в горячем жире, постепенно добавлять немного воды и поливать сверху жиром. В образовавшийся соус добавить для густоты немного муки.

Суп из манной крупы

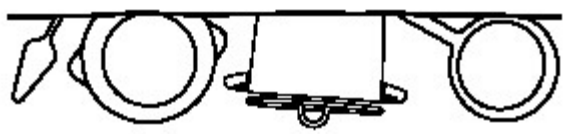
3 яйца, 90 г манной крупы, 90 г тертого сыра, 1 $^{1}/_{2}$ л крепкого бульона, соль, мускатный орех.

Яйца смешать с манной крупой, сыром, добавить специи и один половник бульона. Остальной бульон довести до кипения и постепенно добавить в манную крупу. Суп должен вариться 4–5 минут на очень слабом огне. Его надо постоянно помешивать, чтобы яйца и сыр не свернулись.

Суп из пива

1 бутылка светлого пива, 1 бутылка темного пива, корочка лимона или имбирь, 1–2 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 яичный желток, немного молока.

В пиво положить корку лимона и довести до кипения. 1 ст. л. муки развести в холодном молоке и добавить в суп. Приправить сахаром и солью. Яйцо смешать с мукой, прибавить немного молока, хорошо размешать, чтобы не было комочков, и влить в суп. Прокипятить в течение 5 минут и снять с огня. Яичный желток и несколько ложек супа хорошо взбить и добавить в суп.



Суп из бульона и йогурта

$^1/_2$ л мясного или костного бульона, по 1 ст. л. чечевицы и риса (можно взять только рис), 3 ст. л. сметаны, 2 стакана йогурта, 1 ст. л. сливочного масла, 1 желток, 1 ст. л. мелко нарубленных листьев мяты, перец, соль.

Чечевицу и рис отварить в бульоне (и то и другое в отдельности), смешать, приправить солью и перцем. Сметану, желток и йогурт взбить, осторожно влить в горячий бульон, смешав его с чечевицей и рисом. Все хорошо перемешать. Незадолго до конца варки снять суп с огня, чтобы он не свернулся. Перед подачей на стол добавить мелко нарубленные листья мяты и сливочное масло. Рассчитано на 2 порции.

Фаршированная щука

1 щука весом 1 1/2–2 кг, 3 ломтика шпика, жир для жаренья, 1–2 ст. л. сливок, мука.

Начинка: 250 г шампиньонов или белых грибов, 3 ч. л. рубленого репчатого лука, 2 ст. л. масла или маргарина, 1/2 стакана панировочных сухарей, 1 стебелек сельдерея, 1/2 небольшого корня сельдерея, 2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки, соль и перец.

Щуку очистить (можно удалить голову и хвост), осторожно удалить кости. Для начинки слегка обжарить мелко нарубленный репчатый лук, положить тонко нарезанные грибы и мелко нарубленный сельдерей и поставить тушить. Затем добавить панировочные сухари и петрушку. Массу приправить солью и перцем и нафаршировать ею предварительно натертую солью и лимонным соком рыбу. Рыбу зашить, посолить, поперчить и положить на предварительно смазанную сливочным маслом или маргарином сковородку. Сверху положить несколько ломтиков шпика и поставить в горячую духовку. Через 10 минут убавить огонь, полить рыбу растопленным маслом и тушить в течение 30 минут. Затем выключить духовку и оставить в ней рыбу еще на 10 минут. Слить выделившийся сок, смешать его со сливками и мукой и подать рыбу, полив ее этим соусом, на стол. К фаршированной щуке подать отварной картофель. Вместо щуки можно взять любую другую рыбу. Рассчитано на 6–8 порций.

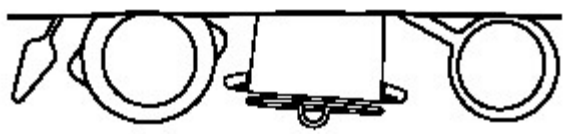
Жареные яблоки

Если возьмете пару штук антоновки, нарежете на восемь частей, удалите сердцевину и просто пожарите на масле, как картошку, то получится непривычный, но очень вкусный гарнир к жирному мясу, например к свиной отбивной.

Абрикосовые клецки

Для теста: 1 кг картофеля, 1 яйцо, кусок (величиной с орех) сливочного масла или свиного жира, 200–250 г муки.

Для начинки: абрикосы, сахар-рафинад, панировочные сухари, сливочное масло или маргарин.



Картофель отварить, натереть на терке, добавить муку, яйцо и жир, замесить тесто. Доску хорошо посыпать мукой и раскатать на ней тесто толщиной 3 мм. Раскатанное тесто разделить на квадраты одинаковой величины с таким расчетом, чтобы на каждый квадрат можно было положить целый абрикос. А вместо косточки в каждый абрикос следует поместить кусочек сахара. Сформовать клецки и варить их в подсоленной воде под крышкой до тех пор, пока они не всплывут. Затем отбросить на дуршлаг и дать стечь воде. Обвалять клецки в толстом слое панировочных сухарей, посыпать сахаром и обжарить в большом количестве жира. Затем снова посыпать сахаром и в горячем виде подать на стол.

Торт из шоколада

150 г шоколада или 30 г какао, 30 г сахарной пудры, 2 ст. л. сливок, 150 г сливочного масла или маргарина, 180 г сахара, 6 яиц, 150 г муки, 2–3 ст. л. абрикосового мармелада.

Для поливки торта: 40 г кокосового масла, 50 г какао, 200 г сахарной пудры, 3 ст. л. горячей воды.

Шоколад растопить. Масло хорошо растереть вместе с сахаром, превратив в совершенно однородную массу, постепенно добавить 6 желтков. Влить в массу растопленный шоколад или какао, добавить сахарную пудру и сливки. Затем дважды добавить просеянную муку и взбитые с оставшимся сахаром белки. Белки следует добавлять постепенно, помешивая при этом основную массу. Хорошо смазанную жиром форму наполнить тестом. Печь торт ровно час при умеренной температуре. Затем торт вынуть из духовки, дать ему остыть, после чего осторожно переложить, ровно обрезать и намазать абрикосовым мармеладом. Сверху полить смесью кокосового масла, какао, сахарной пудры и горячей воды, которую предварительно разогреть на паровой бане.

Диетическое питание

Понимаю, что заслужу сейчас насмешки от своих читателей, но о правильном питании я задумалась после того, как у нас заболела собака. Собственно говоря, болезнью состояние Черри назвать было нельзя: пуделихе исполнилось много лет, и к ней пришла старость со всеми вытекающими из этого последствиями. Черепетта очень быстро превращалась в полубезумное существо. Вчера еще она аккуратно ходила во двор, сегодня на нее пришлось надеть памперсы, собака перестала реагировать на знакомые слова, можно было сто раз повторять при ней на все лады «сыр» или «изюм» – пуделиха даже не вздрагивала, а потом она перестала откликаться на свое имя. В слезах я позвонила нашему ветеринару Денису, и он мгновенно принес коробку с консервами.

– Что это? – с подозрением спросила я.

– Корм для собак с нарушенной мозговой деятельностью, – пояснил Денис, – разработка фирмы, которая тратит миллионы долларов на изобретение новых составов еды для кошек и собак.

– Ерунда какая-то, – пробормотала я, разглядывая нечто, похожее на паштет, – хотя пахнет вроде вкусно.

– У нас с животными разные понятия о вкусе, – засмеялся Дениска и поставил угощенье перед Черри.

– Лучше уколы или таблетки, – вздохнула я, – в лекарства я верю, а в жратву, прости, нет. Кстати, Черричка отлично питается. Ест мясо, творог, фрукты, овощи. Не всякий человек получает столько витаминов, а сейчас перед ней непонятное месиво.

– Если чего-то не знаешь, то не спорь с тем, кто владеет информацией, – отбил мяч Денис, – хуже Черепетте однозначно не будет!

Я всегда была противницей готовых кормов и говорила, что никогда не стану кормить своих животных фастфудом для четвероногих. На страницах «Кулинарной книги лентяйки» я дала рецепты разных каш и супов для домашних любимцев и всегда посмеивалась над всякими «колечками», «сухариками с ароматной начинкой», «хрустиками с нежной курятиной» и прочими харчами, но приходится признать: я была не права.

Не прошло и трех дней, как в глазах Черри зажегся огонек

разума, лапы снова начали ее слушаться, а через неделю мы забыли про памперсы. Черричка прожила с нами еще пару лет, и они не стали кошмаром ни для нее, ни для нас: пуделиха ела готовый корм и была счастлива. А я перевела всю стаю на консервы и как-то спросила себя: я давно мучаюсь бессонницей, может, ем что-то не то? Конечно, для людей не изобрели медицинских кормов, но что мне мешает заняться корректировкой еды? Вдруг какие-то болячки можно излечить, просто отказавшись от ряда продуктов или, наоборот, употребляя в пищу нечто особенное?

Поколебавшись, я отправилась к врачу-диетологу. А теперь скажите, вы когда-нибудь посещали этого специалиста? Я нет! Мне и в голову не приходило обращаться к человеку, который занимается едой. В случае болезни я обязательно шла к доктору, а потом аккуратно принимала предписанные лекарства. Я хорошо понимаю, что антибиотики, таблетки от повышенного давления и прочие медикаменты следует глотать по часам, и очень трепетно отношусь к указаниям специалистов. Но, скажите на милость, чем может помочь отварная картошка? Или, допустим, жареные лисички? Кстати, я удивилась, узнав, что эти грибы снижают уровень «плохого» холестерина в крови, а проблемы со сном можно исправить при помощи самого обычного чая.

Первое, что я усвоила, заинтересовавшись правильной едой, была простая истина: на свете существует огромное количество продуктов, и вовсе не все из них подходят для меня. Кое-что я никогда не съем из моральных соображений, например, некоторые излюбленные блюда коренного населения ряда африканских стран, и широко известная во всем мире фуа-гра тоже не для меня.

Второе правило: то, что хорошо для другого человека, не всегда подходит мне. Каждый человек уникален. Лично я не способна пить молоко, оно мне не нравится до отвращения, а от шоколада начинает болеть желудок. Очевидно, эти полезные продукты мне не подходят. Чтобы правильно питаться, следует сначала прислушаться к себе и понять, как организм реагирует на тот или иной продукт. И кто лучше меня знает, что мне подходит? Бóльшая часть человечества терпеть не может отварную капусту, а я ее обожаю. Значит, используя рекомендации диетолога, надо придумать адаптированную для себя систему питания. Но поскольку у меня большая семья, то придется искать компромиссный вариант, пригодный для всех.

Я взялась за дело и сумела-таки составить рацион для семьи. На пути к правильной еде я совершила много ошибок, большинство рецептов родилось в момент вдохновения, кое-

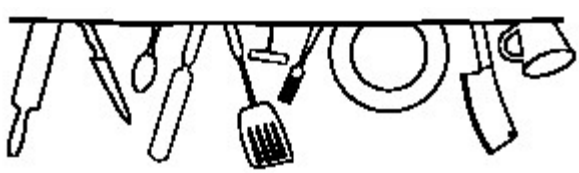
какими наработками со мной поделились приятели. Далее я расскажу, как питается моя семья, что мы едим на завтрак, обед, ужин, может быть, наш опыт кому-нибудь пригодится.

Завтрак

Самая сложная задача для меня – это накормить домашних утром. Все спешат на работу, никто не может долго сидеть за столом, а еще самой приходится вставать на час раньше домочадцев, иначе ничего не успеешь приготовить. Поразмыслив над ситуацией, я купила йогуртницу – ее легко найти в любом магазине электробытовых приборов: стоит аппарат очень недорого, зато здорово экономит ваше время и деньги – домашний йогурт намного дешевле магазинного, а делать его очень просто.

Домашний йогурт

Купите молоко, желательно не «долгоиграющее», а которое хранится десять дней. Если вы не нашли такое, не огорчайтесь, берите любое. Выливаем молоко в кастрюльку и добавляем туда закваску. Здесь у вас огромное поле для творчества: можно развести в молоке пару столовых ложек кефира, магазинного йогурта, сметаны. А можно взять баночки, продающиеся в комплекте с йогуртницей, положить на дно каждой по кусочку черного хлеба, налить сверху молоко и включить прибор. Когда вы определитесь с закваской, сам процесс приготовления займет пять минут. Дорогие модели йогуртниц снабжены таймером – они сами отключаются через отмеренный промежуток времени, более дешевые вам нужно выключать самой. У меня экономичный вариант, и я им очень довольна. Перед сном загружаю агрегат, в семь утра достаю баночки и ставлю их на стол. Каждый член семьи ест йогурт с чем хочет. Тут тоже масса вариантов, в особенности нравятся всем фрукты: зимой мы используем замороженные.



Еще хорошо на завтрак у нас идут каши.

Геркулесовая

Я беру стакан хлопьев и заливаю их на ночь кипятком. Утром добавляю туда фрукты, орехи и разогреваю в СВЧ-печке. Зимой можно есть такой завтрак с яблоком.

Гречневая

Крупу варю вечером самым обычным образом. Утром смешиваю ее с кедровыми орешками и добавляю немного растительного масла.

Рисовая

Рис легко приготовить накануне. Утром в него хорошо положить изюм, чернослив, курагу. Получается сладкий плов.

Омлет

Омлет я делаю только по выходным: ради его приготовления нужно встать пораньше, а мне так хочется поспать лишние четверть часа. Крутые яйца у нас как-то не прижились, а от сосисок, сарделек и прочих их родственников мы отказались сознательно. Среди моих домочадцев нет приверженцев вегетарианства, просто в колбасных изделиях, на мой взгляд, слишком много жира, даже в «Докторской» колбасе, которая считается диетической. Впрочем, если кому-то захочется «Любительской» или сервелата, я непременно куплю эти продукты – правильное питание от небольшого зигзага не страдает.

Еще у нас на завтрак бывает:

Странный салат

Название блюдо получило из-за того, что в нем смешиваются несовместимые на первый взгляд ингредиенты. Попробуйте, сначала он кажется необычным, потом вы понимаете: это очень вкусно.

Берем творог, самый обычный, из пачки. Я использую тот, у которого жирность 5 %. Разминаем творог вилкой, добавляем к нему мелко нарезанные помидоры, любую зелень и сдабриваем

все подсолнечным маслом. Основная составляющая в салате – творог. Остальное по вкусу. Пару раз я пыталась заменить главный ингредиент брынзой – получается тоже неплохо, но с творогом, на мой взгляд, вкуснее.

Бутерброды

Наверное, сандвичи – самый распространенный вариант для завтрака, и мы дома тоже едим их, вот только слегка изменили привычные рецепты. Вместо хлеба берем овощи.

Свекольные бутерброды

Отварить заранее две большие свеклы. Утром нарезать их круглыми ломтиками толщиной в палец, чуть-чуть помазать растительным маслом – это будет «хлеб», а сверху укладывайте что душе угодно. Можно сделать сэндвич сладким: с курагой или черносливом. Или острым, намазав свеклу брынзой. Можно положить на свеклу любой сыр: мы любим йогуртовый, он наименее жирный.

Огуречные бутерброды

Тут, как ясно из названия, основа состоит из огурца: его надо очистить и разрезать вдоль, чтобы получились не кружочки, а длинные полоски. Огурец намазывается тонким слоем сметаны. Я рекомендую вам отказаться от излюбленного россиянами майонеза. Этот соус очень калориен, попробуйте в качестве заправки использовать сметану, йогурт, растительное масло. Если вы категорически не способны отказаться от радости под названием «Провансаль», то смешайте майонез с нежирной сметаной в пропорции 1:1. Вкус блюда не испортится, а вашей фигуре и желудку будет только лучше.

В качестве основы для бутерброда можно взять любые овощи, единственное условие: их надо аккуратно нарезать. Помните, пожалуйста, что авокадо, хоть и принадлежит к племени овощей, является очень жирной и невероятно калорийной едой.

Утром полезно выпить сок. Вам, естественно, понадобится соковыжималка. Не пожалейте денег, купите такую, в которую плоды можно закладывать, не очищая их от кожуры и не измельчая на мелкие куски. Да, вы заплатите большие деньги, но

сэкономите на другом: сбережете свое время и силы.

Почему-то мы давим сок только из фруктов, начисто забывая про овощи, а вот это зря, потому что самые вкусные смеси получаются из них. Мы дома часто готовим такие коктейли:

1. Морковь, яблоко в пропорции 1:1.
2. Яблоко, сельдерей, 1:1.
3. Красный сладкий перец, помидор, огурец.
4. Красный сладкий перец, кабачок, капуста белокочанная.
5. Огурец, помидор, сельдерей.
6. Свекла, помидор, красный сладкий перец.
7. Морковь, свекла, сельдерей.

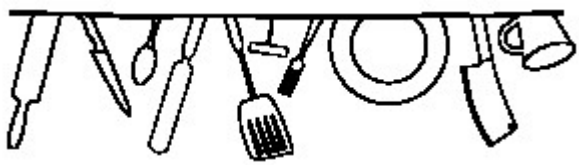
Я не солю овощные соки, добавляю в них мелко нарезанную зелень, иногда кладу репчатый лук и зубчик чеснока, но помните, что эти овощи очень пахучие, перед выходом из дома их употреблять не надо.

Зимой я покупаю пакет замороженных овощей, любых, даю им оттаять и пропускаю через соковыжималку. Так же можно поступить и с фруктами. Сок из клубники, полученный к завтраку хмурым декабрьским утром, способен поднять настроение на целый день. Иногда я разбавляю сок минеральной водой, можно газированной, и называю напиток «лимонад».

Обед

Если члены вашей семьи работают или учатся, то все вместе за обедом вы соберетесь лишь в выходной или праздничный день. Обед – так, как о нем пишут в кулинарных книгах: салат, первое, второе и десерт, – я делаю крайне редко, в основном если жду гостей. Мне не трудно постоять у плиты, чтобы вкусно накормить свою семью, но никто из родственников не желает переедать, поэтому у нас на обед либо суп, либо второе.

Я перестала варить супы на мясном бульоне. Поверьте, очень вкусное первое получается, как говорила моя бабушка, «на воде». В соответствующей части «Кулинарной книги лентяйки» я дала много подобных рецептов и повторяться не хочу, приведу лишь тот, который узнала совсем недавно.



Суп-пюре из картофеля

Вам понадобится 4 средних клубня, 250 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла и два перепелиных яйца. Последние можно заменить одним куриным.

Картошку моем, чистим, режем на кусочки и варим в воде. Потом сливаем отвар в другую кастрюльку, готовую картошку превращаем в пюре и соединяем с бульоном. Добавляем молоко, чуть-чуть соли и яичный желток, растертый с маслом, даем вскипеть и едим с аппетитом.

Вместо яичного желтка суп можно заправить 50 мл морковного сока.

Кстати, раз уж речь зашла о первом, я перестала добавлять в него указанные во многих рецептах сухари. Они быстро размокают, превращаются в кашу и совсем не улучшают вкус супа. Я просто подаю на отдельной тарелке тостики из подсушенного хлеба, чаще всего черного – на мой взгляд, это лучше.

Второе

По совету одной из моих подруг я почти отказалась от жареной еды, приобрела пароварку и теперь в основном запекаю еду в духовке или готовлю на пару́. Если же приходится воспользоваться сковородкой, то никогда не готовлю на сливочном масле, только на растительном. У нас дома очень любят такое блюдо, как

Рыба с лимоном

Берете любую рыбу, которую вы любите: окунь, дорадо, сибас, ледяную, форель… Главное условие, чтобы тушка была небольшой и целой, то есть с головой и хвостом, ее, естественно, надо вымыть и выпотрошить, а вот солить не стоит. Подготовленные рыбки кладем на противень, сверху устраиваем по кусочку лимона и ставим все в духовку. Жар средний, готовится блюдо быстро. Вот когда достанете рыбу, тогда аккуратно посолите ее.

Кстати, о приправах. Я перестала с некоторого времени ими увлекаться, мне показалось, что специи забивают аромат самой еды, поэтому я стала крайне осторожна с мускатным орехом, а вместо черного перца использую белый: он менее резкий. Что же касается соли, то сначала я заменила обычную на кардиологическую, с пониженным содержанием NaCl, ее можно легко приобрести в любом супермаркете, а потом и вовсе перешла на морскую. Если захотите последовать моему примеру, будьте настороже. Очень часто морская соль, запакованная в красивые стеклянные мельницы, снабжена экзотическими добавками и продается по цене золота. Но нам такой экземпляр не нужен; покупая продукты, наклонитесь пониже, и вы найдете на полке у самого пола малоприметную коробочку без всяких там «ароматов акулы» и «гранул щупалец королевского осьминога». Чем проще, тем лучше, и стоимость будет вполне приемлемой. Хотя морская соль и дороже обычной.

Летом я часто готовлю:

Баклажаны в фольге

Берем синенькие, моем их и каждый овощ аккуратно заворачиваем в фольгу. Проследите, чтобы не было просветов, закутайте баклажаны тщательно. Кладем свертки на противень и

запекаем до готовности, которую можно проверить, проткнув пакетик спичкой. Разворачиваем фольгу, осторожно разрезаем синенькие вдоль. Ложкой, аккуратно, стараясь не повредить кожу, перемешиваем испеченную мякоть с очень мелко нарезанным помидором, зеленью и чесноком. Затем разравниваем поверхность и слегка посыпаем тертым сыром. Ставим в духовой шкаф на пару минут, для того чтобы сыр слегка расплавился.

Пудинг из любого мяса

Вы можете взять мякоть курицы, телятину или рыбное филе. Пару раз я готовила пудинг из кролика, но это получается дорого. Мои подруги делали это блюдо из утки. Короче, подходит все!

Выбранный продукт пропускаем пару раз через мясорубку, добавляем к нему мякоть белого хлеба, размоченного в воде, и потом разводим молоком до состояния каши. Добавляем желток, взбитый в пену белок, аккуратно перемешиваем. Берем небольшие формы, размером с кокотницу, кладем в них фарш и запекаем в духовке.

Котлеты из моркови и яблок

Берем составляющие в соотношении 1:1. Одно яблоко – одна морковь. Корнеплод трем на терке и тушим в небольшом количестве воды до полуготовности. Потом бросаем в кастрюльку очищенные, мелко нарезанные яблоки и тушим, пока они не станут разваливаться. Добавляем 1 ч. л. манной крупы, чуть-чуть соли и сахара, держим на маленьком огне еще минут пять. Полученную массу нужно постоянно помешивать, чтобы не было комков. Когда масса остынет, разделываем ее на котлеты, которые обваливаем в муке. Жарим обычным образом.

Тефтели овощные

Берем 2 баклажана, запекаем в духовке, чистим, разбиваем миксером, добавляем сырое яйцо, немного соли и пару столовых ложек муки. Перемешиваем все и жарим, как оладьи, с двух сторон.

Есть у меня и рецепт необычного торта: хотя мы и не едим много сладкого, иногда я его делаю.

Торт «Белая ночь»

Берем 2 стакана манки, высыпаем в миску и наливаем сверху пол-литра обычного (не фруктового) кефира. Обращаю ваше внимание на то, что йогурт для торта не подходит. К манно-кефирной смеси добавляем $^1/_2$ чайной ложки соды и оставляем на полчаса. Затем вбиваем туда 4 яйца, 1 стакан сахарного песка и 8 ст. л. расплавленного маргарина. Тщательно вымешиваем тесто, делим на 3 части и печем три коржа. Потом прослаиваем их вареньем и укладываем в виде торта.

Ужин

Иногда я делаю:

Оладьи из «хрустиков»

Мои домашние любят полакомиться кукурузными палочками, колечками, рисовыми воздушными кружочками. Эти продукты продаются, как правило, в больших упаковках, никогда не доедаются до конца и стоят потом в кухонном шкафчике. Есть их не хочется, а выбрасывать рука не поднимается.

Я беру остатки, заливаю их кефиром, добавляю сладкий творожный сырок (без глазури) и ставлю на день в холодильник. Вечером массу взбиваю с яйцом и небольшим количеством муки. Получается тесто, как для оладий. Жарю на растительном масле.

Очень вкусная вещь

Кабачок с кашей

Кабачок режем мелкой соломкой, кладем в кастрюльку, всыпаем туда крупу, заливаем молоком и ставим в духовку минут на тридцать. Пропорции такие: один маленький кабачок, 1 литр молока, 4 ст. л. гречки – это примерно 100–120 г.

Мы стараемся есть поменьше сладкого, в доме все склонны к полноте, но душа порой просит чего-то вроде варенья. Я готовлю:

Смесь из сухофруктов

Взять равное количество кураги и чернослива, пропустить через мясорубку. Сюда можно добавить: инжир, финики, грецкие орехи, лимон без кожуры, мед… Все тщательно перемешивается и хранится в стеклянной банке с хорошо закрытой крышкой.

Любят в моем доме и смесь из грецких орехов с медом, но надо учесть, что она очень калорийна.

Мы перестали класть в чай сахар. Сначала было непривычно и невкусно, но потом меня научили делать:

Чай с фруктами

Завариваем в чайнике обычный черный чай. Потом берем яблоко, мелко режем его, раскладываем по чашкам и наливаем заварку. Очень вкусно! Вместо яблока можно использовать любые фрукты, как свежие, так и замороженные: груши, клубнику, черную смородину, вишню, крыжовник… вот только банан класть не советую, был у нас неудачный опыт.

Заключение

Сейчас в соцсетях постоянно появляются статьи диетологов, в чьих знаниях лично я сомневаюсь. Юная беременная девушка учит всех, кто ждет ребенка, готовить каждый день мясо. «Нужно железо», – заявляет она. Хорошо, что не предлагает грызть гвозди: они вроде железные. Тучная дама лет сорока делится «потрясающе эффективным способом потерять за неделю десять кило. Размешайте в обезжиренном кефире два сырых яйца и ешьте семь дней». Не знаю, кто способен полакомиться такой смесью, лично меня тошнит при одном упоминании об изыске. И никто не объяснил даме, которая после поглощения бурды не стала стройной, что диета для поддержания нормального веса не разовая акция, а образ жизни. Лишились за семидневку десяти кило? Не спешите в магазин за новой юбкой. Через несколько суток килограммчики вернутся и прихватят по дороге парочку приятелей.

Доктор Пупкин-Бубкин объясняет всем, как питаться, дабы помолодеть на 20 лет. И у меня возникают вопросы. Кто он такой? Где врач работает? Чем он занимается? Сколь велик перечень научных трудов сего гуру?

Дорогие мои, не верьте соцсетям, там часто появляются странные личности: мошенники, вруны и прочие охочие до денег личности. Нельзя следовать их советам.

Да, с помощью правильных диет можно решить многие проблемы. Медицина давно использует так называемые лечебные столы, всего их 16. Разработаны они были советским терапевтом, одним из основателей Института питания, доктором наук, профессором Мануилом Исааковичем Певзнером. Немало лет прошло с тех пор, как он ввел в медицину понятие – лечебный стол. Но ничего лучше пока нет.

Диета 0 – при нахождении в реанимации.

Диета № 1, 1а, 1б – язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Диета № 2 – атрофический гастрит, колиты.

Диета № 3 – запоры.

Диета № 4, 4а, 4б, 4в – болезни кишечника с диареей.

Диета № 5, 5а – заболевания желчных путей и печени.

Диета № 6 – мочекаменная болезнь, подагра.

Диета № 7, 7а, 7б, 7в, 7 г – хронический и острый нефрит, ХПН.

Диета № 8 – ожирение.

Диета № 9 – сахарный диабет.

Диета № 10 – заболевания сердечно-сосудистой системы.

Диета № 11 – туберкулез.

Диета № 12 – заболевания нервной системы.

Диета № 13 – острые инфекционные заболевания.

Диета № 14 – болезнь почек с отхождением камней из фосфатов.

Диета № 15 – заболевания, не требующие особых диет.

Стол № 0

Показания:

– перенесенные хирургические вмешательства на органах желудочно-кишечного тракта;

– реабилитация больных в отделении реанимации;

– нарушение мозгового кровообращения;

– после черепно-мозговых травм;

– для больных инфекционными заболеваниями, которые находятся в тяжелом состоянии.

Режим питания: 5–8 раз в день.

Этот рацион призван восстановить жизненные силы больного, пополнить запасы питательных веществ и повысить общую сопротивляемость организма. Диета относится к очень строгим.

Стол № 1

Показания:

– язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения и нестойкой ремиссии;

– острый гастрит;

– хронический гастрит с нормальной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения;

– гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.

Режим питания: 4–5 раз в день.

Блюда подают в полужидком или желеобразном виде, теплыми, мясные блюда и картофель готовят без поджаривания. Ограничивают содержание поваренной соли.

Стол № 1а

Показания:

– язва желудка и двенадцатиперстной кишки (выраженное обострение);

– обострение хронического гастрита с выраженным болевым синдромом;

– состояние после желудочно-кишечного кровотечения (после строгой щадящей диеты).

Режим питания: 5–6 раз в день.

Рекомендовано: молоко, слизистые крупяные молочные супы с маслом; каши жидкие, протертые, молочные; яйца всмятку или паровые омлеты; паровые суфле из тощих сортов рыбы, мяса; сливочное несоленое или оливковое масло, сливки; кисели ягодные, фруктовые (некислые) и молочные, морковный, фруктовый соки, отвар шиповника, слабый чай с молоком.

Соль ограничивается до 5–8 г, жидкость – до 1,5 л. Дополнительно назначаются витамины А, С, группы В.

Стол № 1б

Назначается для осуществления плавного перехода от строгой щадящей к основной диете.

Показания:

– подострая фаза язвенной болезни и обострения гастрита.

Режим питания: 4–5 раз в день.

Срок назначения: несколько дней.

Особенности питания и продукты:

Пищу готовят в пюреобразном виде, добавляют немного сухарей из белого хлеба высшего сорта, мясо в виде котлет, кнелей, фрикаделек, протертые молочные каши. Супы молочные, крупяные.

Стол № 2

Показания:

– хронический гастрит с пониженной кислотностью;

– атрофический гастрит;

– хронический колит вне обострения.

Режим питания: 4–5 раз в день.

Стол № 3

Показания:

– при хронических заболеваниях и функциональных расстройствах кишечника, сопровождаемых запорами.

Режим питания: 4–5 раз в день.

Особенности питания:

Пищу готовят в основном неизмельченной, варят в воде или на пару, – запекают. Овощи и фрукты употребляют в сыром или вареном виде. В диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки.

Стол № 4

Показания:

– острые и обострения хронических заболеваний кишечника, сопровождающиеся диареей (поносом).

Режим питания: 5 раз в день.

Резко ограничены механические, химические и термические раздражители желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, стимулирующие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару. Исключены очень горячие и холодные блюда.

Стол № 4а

Показания:

– колиты с преобладанием процессов брожения.

Режим питания: 5 раз в день.

Состав тот же, что и в диете № 4, но резко ограничиваются богатые углеводами продукты (каши, хлеб, сахар) и увеличивается содержание белков за счет мясных блюд, протертого творога.

Стол № 4б

Показания:

– хронические колиты в стадии затухания болезни.

Режим питания: 4–6 раз в день.

В отличие от основного варианта диеты разрешаются закуски

(сыр неострый, вымоченная сельдь, заливное мясо, заливной язык) и соусы (на мясном, овощном и рыбном некрепких бульонах с укропом, листьями петрушки, соус молочный бешамель с добавлением небольшого количества сметаны, фруктовые соусы, может использоваться корица). Все блюда в вареном виде или приготовлены на пару́, – протертые, слизистые, подают в теплом виде.

Стол № 4в

Показания:

– острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию;

– хронические заболевания кишечника в период затухания обострения;

– хронические заболевания кишечника вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.

Режим питания: 5 раз в день.

Этот режим питания назначается, чтобы обеспечить полноценное питание при нарушении работы кишечника, для восстановления функции других пищеварительных органов. Диета является физиологически полноценной, с ограничением потребления соли и небольшим увеличением количества белковой пищи. Она исключает продукты, усиливающие процессы гниения и брожения в кишечнике, активизирует его секрецию, а также секрецию поджелудочной железы и желудка. Готовить блюда нужно на пару, в измельченном виде, либо запекать или варить.

Стол № 5

Показания:

– хронический гепатит с доброкачественным и прогрессирующим течением;

– цирроз печени вне обострения;

– хронический холецистит;

– желчнокаменная болезнь;

– острый гепатит и холецистит в период выздоровления;

– другие заболевания, сопровождающиеся нарушением функции печени и желчных путей.

Режим питания: 5 раз в день.

Блюда в основном отваривают или запекают после

предварительной варки. Пища готовится преимущественно в неизмельченном виде. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают.

Стол № 5а

Показания:

– острый гепатит и холецистит;

– обострение хронического гепатита, холецистита, цирроза печени.

Режим питания: 5 раз в день.

Питание то же, что и при диете № 5, но следует употреблять больше содержащих белок продуктов, ограничить продукты, содержащие жиры и углеводы; блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике, сильные стимуляторы желчеотделения и вещества, раздражающие печень. Блюда готовят вареными, протертыми, подают в теплом виде. Допускаются отдельные запеченные блюда из мяса и рыбы, предварительно отваренные, без корки.

Стол № 6

Показания:

– подагра;

– мочекаменная болезнь.

Режим питания: 4–5 раз в день.

Кулинарная обработка и температура пищи обычные.

Стол № 7

Показания:

– острый нефрит в фазе выздоровления;

– хронический нефрит вне обострения;

– нефропатия беременных и другие заболевания, требующие бессолевой диеты.

Режим питания: 4–5 раз в день.

Диета полноценная, практически не отличается от питания здорового человека, больным рекомендуют не злоупотреблять белковыми продуктами (до 0,8–0,9 г/кг) и несколько ограничить соль (7–8 г/сут).

Стол № 7а

Показания:

– острые и хронические нефриты в стадии обострения;

– терминальная хроническая почечная недостаточность.

Режим питания: 5 раз в день.

Это основная диета № 7 с полным исключением соли, резким ограничением жидкости и белка.

Стол № 7б

Показания:

– период восстановления после острого воспаления почек;

– хроническая почечная недостаточность.

Режим питания: 5 раз в день.

Это основная диета № 7 с ограничением соли и белка, является переходной от № 7а к № 7.

Столы № 7в и № 7г

Назначаются лицам с выраженным нефротическим синдромом и находящимся на гемодиализе.

Представляют собой диету № 7 с увеличенным содержанием белка.

Стол № 8

Показания:

– ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

Режим питания: 5–6 раз в день.

Уменьшение калорийности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых, и в меньшей степени жиров (в основном животных) при нормальном содержании белка. Ограничение свободной жидкости, натрия хлорида и возбуждающих аппетит продуктов и блюд. Увеличение содержания пищевых волокон. Блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Используют заменители сахара для сладких блюд и напитков.

Стол № 9

Показания:

– сахарный диабет легкой и средней степени;

– установление толерантности к углеводам;

– подбор доз инсулина или других препаратов.

Режим питания: 5 раз в день.

Блюда подаются в отварном, запеченном, паровом виде, в жареном – ограниченно.

Стол № 10

Показания:

– атеросклероз с поражением сосудов сердца, головного мозга или других органов;

– повышенный холестерин крови;

– ишемическая болезнь сердца;

– артериальная гипертензия на фоне атеросклероза.

Режим питания: 4–5 раз в день.

Стол № 11

Показания:

– туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или его затухании, при пониженной массе тела;

– истощение после инфекционных болезней, операции, травм.

Диета отличается повышенной энергетической ценностью с большим содержанием белков, минеральных веществ и витаминов.

Стол № 12

Показания:

– функциональные заболевания нервной системы.

Режим питания: 5 раз в день.

Желательно чаще употреблять язык, печень, бобовые. молочные продукты. Блюда подаются в любом виде, кроме жареных.

Стол № 13

Показания:

– острые инфекционные заболевания.

Режим питания: 5–6 раз в день.

Стол № 14

Показания:

– мочекаменная болезнь с камнями-фосфатами и щелочной реакцией мочи.

Режим питания: 5 раз в день.

Полноценный рацион с ограничением богатых кальцием и ощелачивающих продуктов.

Стол № 15

Показания:

– заболевания, не требующие специальной диеты.

Режим питания: 4 раза в день.

Стол № 15 показан при заболеваниях, при которых нет необходимости в лечебных диетах. Этот рацион является физиологически полноценным, при этом исключаются острые и трудно перевариваемые продукты. В сутки следует потреблять 90 г белков, 100 г жиров и 400 г углеводов. Можно есть практически все продукты, кроме жирной птицы и мяса, горчицы, перца и тугоплавких жиров животного происхождения.

Я не поленилась ради вас порыться в специальной литературе, нашла этот список. Если у вас начались какие-то проблемы со здоровьем, следует идти к доктору, а не черпать в соцсетях информацию, авторами которой является не пойми кто. Всегда уточняйте у доктора, какая диета вам подходит. В интернете правильную информацию вы можете получить на православном сайте «azbuka.ru рецепт». Там найдете описание всех диет, блюд и как их готовить.

Пожалуйста, помните: еда может сделать вас здоровым, а может превратить в больного. Что же касается лишнего веса, то от него можно избавиться. Как? Вы навсегда исключаете из списка ваших покупок пункт: что-то вкусненькое к чаю.